ABEGS.ORG



30 يوماً للتغلب على الخجل

تأليف: د. بيرناردو جيه كاردوتشي

ترجمه بتكليف من
مكتب التربية العربي لدول الخليج

د. سلمـان البـدور
رقية صالح الطويان



ثلاثون يومًا للتغلب على الخجل

تأليف: د. بيرنارد و جيه كاردوتشي

مدير معهد بحوث الخجل- جامعة إنديانا ساوث إيست

ترجمه بتكليف من

مكتب التربية العربي لدول الخليج

د. سلمان البدور **رقية صالح الطويان**

الناشر

مكتب التربية العربي لدول الخليج

الرياض ١٤٣٥هـ / ٢٠١٤م

حقوق الطبع والنشر محفوظة
ح لمكتب التربية العربي لدول الخليج
ويجوز الاقتباس مع الإشارة إلى المصدر
١٤٣٥هـ / ٢٠١٤م

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر:

مكتب التربية العربي لدول الخليج

ثلاثون يومًا للتغلب على الخجل/ بيرناردو كاردوشي؛ سلمان البدور ؛ رقية صالح الطويان – الرياض ، ١٤٣٥هـ

١٨٠ص، ١٧ X ٢٤ سم

ردمك: ٢-٥٤٣-١٥-٩٩٦٠-٩٧٨

١ - الخجل أ. البدور، سلمان (مترجم)

ب. الطويان ، رقية (مترجم) د. العنوان

ديوي ١٥٢.٤ ١٤٣٥/٢٦٨١

رقم الإيداع: ١٤٣٥/٢٦٨١

ردمك: ٢-٥٤٣-١٥-٩٩٦٠-٩٧٨

الناشر

مكتب التربية العربي لدول الخليج
ص. ب (٩٤٦٩٣) – الرياض (١١٦١٤)
تليفون: ٠٠٩٦٦١١٤٨٠٠٥٥٥
فاكس ٠٠٩٦٦١١٤٨٠٢٨٣٩
www.abegs.org
E-mail: abegs@abegs.org
المملكة العربية السعودية



بسم الله الرحمن الرحيم

This is an Arabic translation for the English 2005 edition of
THE SHYNESS WORKBOOK
30 Days to Dealing Effectively with Shyness
By: Dr. Bernardo J. Carducci

Assistance with the English version from

Ronald J. Allman, M.A.

&

Lisa Kaiser, M.A.

Copyright © 2005 by Bernardo J. Carducci

All Rights reserved. It is illegal to reproduce copies of this work in print or electronic format (including reproduction displayed on a secure intranet or stored in a retrieval system or other electronic storage device from which copies can be made or displayed) without the prior written permission of the author. By purchasing only authorized electronic or print editions and not participating in or encouraging piracy off copyrighted materials, you support the rights of author.

Translated and published by the Arab Bureau of Education for the Gulf States, with permission from Bernardo J. Carducci. This translated work is based on The Shyness Workbook: 30 Days to Dealing Effectively with Shyness, by Bernardo J. Carducci
The author is not affiliated with ABEGS or responsible for the quality of this translated work.

*** ***

هذه هي ترجمة النسخة الانكليزية (طبعة عام ٢٠٠٥م) من كتاب: "ثلاثون يوماً للتغلب على الخجل". تأليف: بيرناردو جيه. كاردوتشي وهو مالك حقوق النشر، وقد أذن بترجمته ونشره باللغة العربية لمكتب التربية العربي لدول الخليج ، علماً بأن المؤلف غير مسئول عن جودة الترجمة.

المحتويات

تقديم

يعدُّ الخجل نوعـًا مـن القلـق الاجتمـاعي يـؤدي إلى حـدوث مشـاعر بـين القلـق والتوتر، ويشمل عددًا من الأعراض، من بينها: قلة الكلام بحضور الغرباء، وعدم القدرة على التعامل مع الأقران، وشعور بالقلق والضيق عند الحديث، والانطواء على النفس، و احمرار الوجه، والشعور بالنقص، والتلعثم والارتباك، وزيادة في نبضات القلب، والتعرق، وارتجاف اليدين.

ويؤثر الخجل تأثيرًا سلبيًّا في الأفراد الخجولين سواء في استمتاعهم بالحياة ومباهجها، أو في الحصول على فرص تعليمية أو مهنية ، أو في تنمية العلاقات الشخصية بخاصة العائلية منها.

ويقدم كتاب: "ثلاثون يومـًا للتغلب على الخجل" سلسلة من ثلاثين حلقة متفرقة ومصممة لتقدم خارطة طريق من المعلومات الكاملة التي تساعد الشخص الخجول في التغلب على خجله، وتتألف كل حلقة من أربع عناصر: الأول بعنوان: "ما الذي تحتاج أن تعرفه؟ " ويتضمن بعض المعلومات الجوهرية عن الخجل ، أما العنصر الثاني فهو: "دورك أنت" ويتضمن مجموعة من النشاطات والاستطلاعات والاستبانات الموجهة للقارئ أو للشخص الخجول لاختبار خجله ذاتيًّا، ثم يأتي العنصر الثالث وهو "آراء"، والآراء هنا تتضمن اقتباسات من أشخاص يعانون من الخجل؛ وذلك لتوضيح المعلومات الجوهرية التي نوقشت في العنصرين السابقين ، أما العنصر الرابع والأخير فهو "التأملات" ، وهذه التأملات مصممة لمساعدتك والآخرين من الأفراد الخجولين (ذاتيًّا) على أن تفكر فيما عُرض من معلومات جوهرية في بداية كل وحدة ثم استجاباتك لعنصر"دورك أنت" وإلى ردود فعلك لسماع آراء الأشخاص الخجولين.

ولا يفوتني أن أشيد بالجهد الطيب الذي بذله كل من الدكتور سلمان البدور والأستاذة رقية صالح الطويان في ترجمة الكتاب ، حتى جاء بالصورة التي هو عليها، فلهم مني جزيل الشكر والتقدير.

نأمل أن يكون الكتاب مرشدًا ودليلاً لمساعدة الخجولين على تخطي مشكلتهم، وإلى كافة المربين من معلمين وأولياء أمور لمواجهة هذه المشكلة، وأن يسدَّ ثغرة في المكتبة التربوية العربية.

والله الموفق،،،

د. علي بن عبد الخالق القرني

عن الكاتب والمترجمين

د. بيرناردو جيه كاردوتشي

Dr. Bernardo J. Carducci

يحمل لقب دكتوراة من جامعة ولاية كانساس Kansas State University (١٩٨١م). هو بروفيسور في علم النفس، ومدير معهد بحوث الخجل في جامعة انديانا في الجنوب الغربي وزميل في الجمعية الأمريكية النفسية ومستشار في الخدمات الاجتماعية لتعزيز الأداء. اضافة الى كتيب الخجل فقد ألّف عدد من الكتب منها: دليل الجيب لخلق حديث قصير ناجح: كيف تتحدث لأي شخص في أي وقت في أي مكان عن أي شئ (١٩٩٩م)، الخجل: نهج جديد جرئ (٢٠٠٠م)، اختراق الخجل: خطة اللاتوتر لمساعدة ابنك الخجول على الإحماء والانفتاح والانضمام للمتعة (٢٠٠٣م)، وكتاب علم النفس الشخصي وجهات نظر وبحوث وتطبيقات (١٩٩٨م).

بإمكانك البحث عن هذة الكتب حسب العناوين الأتية:

The Pocket Guide to Making successful Small Talk: How to Talk to Anyone. Anytime Anywhere About Anything (1999); Shyness: A Bold New Approach (2000); The Shyness Breakthrough: A No-Stress Plan to Help Your Shy Child Warm Up, Open Up, and Join the Fun (2003); The Psychology of Personality: Viewpoints, Research, and Applications (1998).

ولقد ظهر على العديد من شاشات التلفزيون والمجلات العالمية من بينها:

ABC-TV'S Good Morning America, Psychology Today, U.S. News & World Report, USA Weekend, Vogue, Allure, YM, TWA Ambassador, Glamour, JET, Parenting, WebMD, Walking, Good Housekeeping, JANE, Essence, Child, Reader's Digest, Parents, Redbook, Real Simple, First for Women, The Futurist Entrepreneur, Fitness, The Chicago Tribune, The Wall Street Journal, The London Times, The Los Angeles Times, and The New York Times.

د. سلمان البدور

عالم نفس حصل على درجة الدكتوراة في علم النفس التطوري والتربوي من جامعة مينسوتا(Minnesota University)، وحاصل على درجتين في الماجستير الأولى في علم النفس التربوي والأخرى في علم النفس المدرسي، يشغل منصب رئيس قسم علم النفس المدرسي في جامعة هاورد في واشنطن دي سي، وله ما يزيد على ثمانين مقالاً علميًّا في مجالات الصحة النفسية وبناء برامج صحة نفسية لمعالجة المشكلات والاضطرابات نفسية، ويعد مفكرًا وباحثًا، ومن رواد علماء النفس الذين تميزوا في كتابة مواضيع عدة مثل تأثيرالحروب وويلاتها على الفرد.

رقية صالح الطويان

طالبة دكتوراه في علم النفس التربوي في جامعة هاورد بواشنطن دي سي، حصلت على درجة الماجستير في الإدارة التربوية من جامعة الملك سعود في الرياض، تقلدت مناصب عدة آخرها مدير عام التدريب الأهلي في المملكة العربية السعودية ولها دور فاعل في الأمن الأسري.

المقدمة

بدأت أقرأ عن الخجل منذ أن كنت طالبًا في الكلية، وأعترف أن هدفي كان مساعدة نفسي أولاً في التغلب على الخجل. ومنذ ذلك الوقت بدأ اهتمامي المبدئي به يتحوّل إلى ممارسة مهنية أسرتني خلال الخمسة والعشرين عامًا الماضية.

إن من أكثر الجوانب المثيرة والمتعلقة بالخجل التي اكتشفتها خلال بحثي لِفَهم طبيعته وديناميكيته هو مدى شيوعه بين الناس، بالإضافة إلى ما توصلتُ إليه من خلال نتائج أبحاثي بصفة خاصة أو من خلال أبحاث الآخرين؛ والتي وجدت فيها أن هناك (٤٠ ٪) تقريبًا من عامة الناس يصنفون أنفسهم بالأشخاص الخجولين في حين أن حوالي (٩٥ ٪) يصنفون أنفسهم بأنهم خجولين أو أنهم (يعرفون) شخصًا خجولاً، وعلى ذلك فإن احتمال كونك خجولاً أو أنّك تعرف شخصًا كذلك هو كبير جدًّا !

إن الألم والصعوبة التي يسببها الخجل لك وللآخرين في العديد من مناحي الحياة يؤثر سلبًا في شعورك بالسعادة؛ فعلى سبيل المثال يظهر ذلك في إقامتك للصداقات والعلاقات العامة، أو في مدى نجاحك في إيجاد فرص تعليمية أو مهنية، أو حتى في تنمية العلاقات الشخصية والعائلية.

لقد لمست الألم المصاحب للخجل من خلال قصة غريبة حدثت ليّ بعد أن انتهيت من إلقاء محاضرة استغرقت ساعة. اقتربت مني حينها امرأة قاربت الثمانين من عمرها والعبرة تخنقها وعينيها تفيض بالدموع وبصوت مرتعد قالت: " تمنيت لو أنني استمعت إلى محاضرتك عندما كنت في العاشرة من عمري وليس في الثمانين! لقد غاب عني الكثير والكثير!" ، وعلى الرغم من أن مثل هذا التعليق مؤثر جدًّا وفيه

تحطيم للقلب، لكنه لسوء الحظ يمثل العديد من التعليقات التي أسمعها بشكل متكرر جداً من خلال آلاف الحوارات التي تدور بيني وبين أفراد خجولين، أو عبر ما يصلني من الرسائل الإلكترونية والفاكسات والاتصالات من أشخاص خجولين من جميع أنحاء العالم، ربما في يوم ما قد راودتك مشاعر تتعلق بخجلك ومشابهة لما عبرت عنه المرأة العجوز!

كتيب الخجل الذي بين يديك صُمم لمساعدة الأفراد الخجولين، ومن خلال قراءته استطاع كثيرون أن يتعاملوا مع الخجل بفاعلية وأصبحوا خجولين ناجحين، وكما بيّنت في بداية هذا الكتيب فإن الخجل ليس مرضًا أو قصورًا في شخصية الإنسان ليحتاج إلى علاج، بل جميل أن ننظر إليه على أنه ميزة صحية لشخصية الفرد كغيرها من الجوانب الصحية التي تحتاج فقط إلى الفَهم والتقدير لك ولغيرك من الأفراد الخجولين؛ فتحدي الخجل ليس أن تغيّر مما أنت عليه فقط، بل بالتذكّر أولاً: إن ليس هناك خطأٌ في كونك خجولاً، لكن عليك تغيير أسلوبك في كيفية استجابتك في التعامل مع الخجل، إنه تغيير جوهري في كيفية تفكيرك، شعورك، وردّة فعلك للخجل؛ وذلك عن طريق تطوير إستراتيجيات علمية تعمل لصالح خجلك وليس ضده، والأفراد الخجولون الناجحون يتعلمون التحكم في خجلهم بدلاً من جعله يتحكم فيهم.

ولمساعدتك ومساعدة الآخرين من الأفراد الخجولين يقدم لك كتيب الخجل سلسلة من ثلاثين يومًا متفرقة ومصممة لتقدم لك خارطة طريق من المعلومات الكاملة التي سوف تساعد الشخص الخجول في التغلب على خجله، وكل وحدة يومياً تتألف من أربع عناصر: الأول بعنوان: "ما الذي تحتاج أن تعرفه؟ " وتتضمن بعض المعلومات الجوهرية عن الخجل والمصممة لمساعدتك في التركيز على قضية مركزية، أو نقاط حاسمة مرتبطة بطبيعة ونوع ديناميكية الخجل

لديك، أما العنصر الذي يليه بعنوان: "دورك أنت" ويتضمن مجموعة من النشاطات والاستطلاعات والاستبانات الموجهة للقارئ أو للشخص الخجول لاختبار خجله ذاتيًّا، ثم يأتي العنصر "آراء"، والآراء هنا تتضمن اقتباسات من أشخاص يعانون من الخجل وذلك لتوضيح المعلومات الجوهرية التي نوقشت في العنصرين السابقين "ما الذي تحتاج أن تعرفه؟" و"دورك أنت"، وهذه الآراء صممت أيضًا لتجعلك والأشخاص الخجولين تدرك أنك لست وحيدًا في نوعية الأفكار والمشاعر التي تراودك عن خجلك، أخيرًا تساعدك كل وحدة لتصل بك في عناصرها الثلاثة السابقة إلى الانتقال لمرحلة "التأملات" وهو العنصر الرابع والأخير، وهذه التأملات مصممة لمساعدتك والآخرين من الأفراد الخجولين (ذاتيًّا) على أن تفكر فيما عُرض من معلومات جوهرية في بداية كل وحدة ثم استجاباتك لعنصر"دورك أنت" وإلى ردات فعلك لسماع آراء الأشخاص الخجولين.

كثير من المعلومات المعروضة في هذا الكتيب مبنية على بعض مؤلفاتي العديدة عن موضوع الخجل والتي تتضمن مجموعة مؤلفات حول الخجل: (نهج جديد جرئ)، (اختراق الخجل)، و(دليل الجيب لإيجاد حديث قصير ناجح)، (كيف تتحدث لأي شخص في أي وقت وفي أي مكان عن أي شئ؟).

وعلى الرغم من أن هذا الكتيب مصمم ليستخدم كأداة منفصلة لمساعدتك ومساعدة الآخرين من الأفراد الخجولين في فَهم خجلك والاستجابة له بشكل أكثر نجاحًا فإنه كذلك يُضيف المزيد من المعلومات عن الطبيعة والتحكم في الخجل.

قام بترجمة هذا الكتيب الدكتور سلمان البدور والذي عكف على ترجمة وتطبيق نظريات علم النفس حول الخجل في العالم العربي، وقد شاركه في ذلك السيدة/ رقية الطويان والسيد/ محمد المسعودي.

ابدأ الآن رحلتك لتصبح خجولاً (ناجحًا) من خلال قراءة هذا الكتيب ويمكنك التواصل معنا من خلال البريد الإلكتروني:

برناردو جيه كاردوتشي (shydoc@carducci.com)

سلمان البدور (selbedour@howard.edu)

رقية صالح الطويان (rst2009@hotmail.com)

أو من خلال ارسال رسالة لي على العنوان التالي:

The Shyness Enrichment Institute
P.O. Box 8064
New Albany, IN 47151-8064

نتطلع الى السماع منك. نتمنى لك مزيداً من النجاح. ابق على التواصل معنا.

مع أطيب التحيات،،،

Bernardo J. Carducci, Ph.D.

بيرناردو كاردوتشي

مفهوم الخجل

ما مفهوم الخجل الحقيقي؟

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

في المقام الأول لا يعدّ الخجل عيبًا خلقيًّا أو مرضًا يجب الشفاء منه أو سمة يتحرج الشخص منها، كما أن الخجل ليس مرادفًا للانطواء؛ فالشخص الانطوائي هو الذي يفضل الانفراد بنفسه عن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، ولكن بمقدوره فعل ذلك إذا دعت الحاجة، ومقارنة مع الشخص الانطوائي نجد أن الشخص الخجول هو ذلك الشخص الذي يريد حقًّا أن يكون مع الآخرين، ولكن لأسباب حقيقية يصعب عليه الاندماج اجتماعيًّا مع الآخرين، فعلى سبيل المثال على الرغم من كلا الشخصيتين الخجولة والانطوائية ربما يقفان جانبًا ومتكئين بعيدًا على الجدار في حفلة ما، إلا أن الانطوائي يفضل أن يكون هناك في حين أن الشخصية الخجولة قد تكون هناك لأنه ليس لديها خيار آخر.

وكما وضح المثال السابق، فالخجل في الواقع هو مسألة سيطرة لأنه يسيطر تماماً على شخصية الفرد، وغالباً ما يتحكم في تقرير مسار مهنته وأهدافه التعليمية وبصفة عامة على مسار حياته، وللتغلب على الخجل عليك معرفة كيفية السيطرة عليه بدلاً من السماح له بالسيطرة عليك!

د ورك الآن

اختبار الخجل

ضع دائرة حول الإجابة التي تمثلك تمامًا.

- كم غالبًا ما يراودك الشعور بالخجل؟
  - ١ - مرة واحدة في الشهر أو أقل.
  - ٢ - يوم بعد يوم تقريبًا.
  - ٣ - مستمر – عدة مرات – في اليوم.
- ما مدى شعورك بالخجل مقارنةً بأقرانك ؟
  - ١ - أقل خجلاً منهم.
  - ٢ - قريب من نسبة خجلهم.
  - ٣ - أكثر خجلاً منهم.
- "ا لخجل يجعلني أشعر بأعراض مثل: ضربات القلب السريعة، وتعرق اليدين"، وهذا الوصف:
  - ١ - لا ينطبق علي.
  - ٢ - ينطبق عليّ نوعًا ما.
  - ٣ - ينطبق كثير منه عليّ.
- "الخجل يجعلني أشعر بأن ردّة فعل الآخرين تجاه ما أقول أو أفعل هي سلبية"، وهذا الوصف :
  - ١ - لا ينطبق عليّ.
  - ٢ - ينطبق نوعًا ما عليّ.
  - ٣ - ينطبق كثير منه عليّ.

- "الخجل يمنعني من التصرف بطريقة طبيعية في المناسبات الاجتماعية مثل تقديم نفسي للآخرين أو فتح حوار معهم"، وهذا الوصف :
  1 - لا ينطبق علي.
  2 - ينطبق نوعًا ما علي.
  3 - ينطبق كثير منه علي.
- "يزداد شعوري بالخجل كلما تفاعلت مع شخص أشعر بالانجذاب والاهتمام به "، وهذا الوصف :
  1 - لا ينطبق عليّ.
  2 - ينطبق نوعًا ما عليّ.
  3 - ينطبق كثير منه عليّ.
- "يزداد شعوري بالخجل كلما تعاملت مع شخص في موضع سلطة"، وهذا الوصف:
  1 - لا ينطبق عليّ.
  2 - ينطبق نوعًا ما عليّ.
  3 - ينطبق الكثير منه عليّ.

اقرأ التعليقات المصاحبة – من خلال جمع رقم كل الإجابات – لتستطيع معرفة درجة ومدى خجلك :

- الدرجة من (٧– ١٢): أي شعور خجل تشعر به فهو طبيعي، أنت في العادة شخص غير خجول.
- الدرجة من (١٣– ١٨): في حياتك الكثير من الخجل، هذا الكتيب سوف يساعدك على مواجهة مشكلة الخجل لديك.
- الدرجة من (١٩– ٢١): أنت شخص خجول جداً، مع هذا الكتيب الذي بين يديك وبعض العمل المكثف سوف يمكنك التغلب على الخجل.

آراء

"إنه كالعيش في قفص غير مرئي – فأنت محاصرٌ، لكن لا أحد يستطيع منهم أن يرى ذلك لأنه لا علم لديهم بخجلك. ذلك الخجل يسحق شخصيتك فقط، ويجعلك مقيداً بسلاسل لا تملك الحرية ولا خيار لديك، يجعلك تمتنع عن القيام بما تريد لأنك تخشى أن يعتقد الآخرين إنك غير كفء للقيام بذلك – أشعر دائمًا بأنني تحت المجهر وأن الأضواء مسلطة عليّ".

طالب جامعي في الشمال الشرقي للبلاد.

"جميع الأشخاص الذين أعرفهم تقريبًا لا يعتقدون أنني خجولة، عندما أصرح عن خجلي يعتبرونه نوعًا من السخرية لأنني لا أتصرف بالضبط كشخص خجول، أعبر عن خجليّ بطريقة مختلفة، على سبيل المثال، بدلاً من الانسحاب و قلة التحدث أُلقي النكات و أتصرف كحمقاء أو ساخرة !".

مديرة منزلية (٣٠ عامًا)

"الشخص الخجول هو من لديه رغبة حقيقية في أن يشارك الآخرين، ولكن لأسباب عديدة يجد ذلك صعبًا".

تأملات

كونك شخصًا خجولاً يجعلك على بصيرة بأن الشخص غير الخجول لا يعاني من الخجل، إذن ما رأيك في الاعتقاد التالي؟

"الشخص الخجول هو ذلك الشخص الذي لديه رغبة حقيقية في أن يشارك الآخرين، ولكن لأسباب عديدة يجد ذلك صعبًا".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اليوم الثاني

هل الخجل أمر فطري؟

سؤال أساسي

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

من المفاهيم الخاطئة والشائعة عن الخجل أن الأشخاص الخجولين هم خجولون بالفطرة أي (مولودون بالخجل)، ومن المستحيل منطقيًّا أن يكون الإنسان خجولاً بالفطرة، والسبب في ذلك أن الخجل يتضمن شعور الفرد بالوعي الذاتي المفرط، وكذلك في التقييم السلبي للذات والانشغال بها للخجل دور أساسي ومحوري، كذلك في تركيبة الشعور بالذات والتي تبدأ في التطور منذ الطفولة، منذ أن يبلغ الأطفال عمر الثمانية عشر شهرًا.

فمثلها نجد بعض الأطفال الرضع يولدون بما يسمى" dœt ibimnŀa nt pneTt nem"، وهذا يعني أن هؤلاء الأطفال ينتابهم شعور (عاطفي أو جسمي) مفرط عند التعرض لمحفزات جديدة، ومثال ذلك أن الرضيع الذي يبلغ عمره ستة أشهر ينتابه شعور جسمي أو عاطفي مفرط عند التعرض لحافز مثير كرنين الجرس مثلاً، ومثال آخر، تجد طفلةً في الثالثة من عمرها تمسك في والديها بقوة كلما دخل عليهم شخص غريب إلى البيت وحاول أن يداعبها.

التعبير عن مثل هذا المزاج في وقت مبكر من الحياة لا يعني أن هؤلاء الأشخاص سوف يصبحون خجولين عند الكبر وحتى لو حدث فكل ما يعنيه ذلك أن هؤلاء الأفراد يجب عليهم اتخاذ قرارات حول الكيفية التي سينخرطون فيها مع المجتمع آخذين بعين الاعتبار مزاجهم حيال ذلك (على سبيل: الذهاب إلى أمسية شعرية بدلاً من الذهاب إلى سوق مليء بالناس) باختصار فكرة أن الناس يولدون خجولين هي مجرد اعتقاد فقط وليست حقيقة.

دورك الآن

أولاً: اشرح لماذا يعتقد الناس أن الأشخاص الخجولين يولدون خجولين؟ بعد ذلك اشرح بعض العوامل التي تشعر بأنها ساهمت في خجلك.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"أعتقد أن تجارب الحياة ممكن أن تجعل الشخص خجولاً، ولكنني أؤمن وبشدة بأنني ولدت ومعي بعض الشيء من الخجل، بالتأكيد أنا أؤمن بأن بعض التجارب في الحياة أضافت مزيدًا من الخجل لدي، أعتقد حقًّا أنني ولدت كشخص خجول ولكن خجلي ربما زاد أو نقص وذلك نتيجة كيفية الاستجابة لتجارب الحياة. أعتقد أن اهتمام الوالدين المفرط هو أحد الأسباب في كوني طفلاً خجولاً، الخجل لدي كطفل لم يكن بالأمر السيء ولكن الأمر يزيد سوءًا كلما كبرت ".

مصمم جرافيك (٢٨ عامًا).

"حتى عندما كنت أبلغ الثالثة أو الرابعة من عمري كنت واعيًّا جدًّا لخجلي، كما أنني أتذكر كم كنت أتوق بأن أكبر وأصبح بالغًا كي أتغلب على خجلي، لم أكن أعلم أنني كلما كبرت كلما ازدادت مشكلتي سوءًا".

طبيب أسنان (٥٥ عامًا).

....

....

....

....

....

....

....

"من المفاهيم الخاطئة والشائعة عن الخجل أن الأشخاص الخجولين هم خجولون بالفطرة".

تأملات

ما شعورك حيال العبارة التالية :

" من المفاهيم الخاطئة والشائعة عن الخجل، أن الأشخاص الخجولين هم خجولون بالفطرة "؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ليس كل ما في رأسك خجل:
ضع الأمور -في نصابها- أي في مكانها المناسب

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

لا يعد الخجل عيبًا ولاديًّا أو اضطرابًا عصبيًّا أو عاطفيًّا، بل على الأصح هو سمةٌ مميزة من التركيبة الشخصية الكلية المركبة للشخص والتي تشمل الجسم والعقل. إن تجربة الخجل تتزامن مع ردود الفعل الفيزيولوجية، مثل: تسارع ضربات القلب وجفاف الفم، وحوار بعض الأفكار السلبية في عقلك (على سبيل المثال؛ بأن الآخرين يحكمون عليك سلبًا) ونظرتك الدونية لنفسك، التي تشمل العواطف المتضاربة حول هويتك وقدرة الذات لديك. لو كان الخجل مرتبط فقط في فكرك وذهنك لكان من السهل تجنبه وتخفيف المعاناة والألم المرتبط به، كل ما عليك الآن فعله هو التفكير بشكل مختلف حول وضعك هذا، ولهذا السبب فإن تمارين التنفس أو التفكير الإيجابي (الذهاب إلى المكان الذي يسعدك دائمًا) لن تجدي لأنها أشياء سطحية ومؤقته فقط بخاصة إذا أخذنا في الاعتبار التعقيد والطبيعة الشمولية لتجربة الخجل.

إن الاستراتيجيات المقدمة في هذا الكتيب هدفها دمج العقل والجسد والنفس في معالجة الخجل وهي كفيلة على مساعدتك فهم شمولية والتركيبة المعقدة للخجل وبناء إستراتيجية شاملة ذات طابع شخصي لمساعدتك في حل عقدة الخجل لديك.

دورك الآن

ضع قائمة مختصرة عن المعتقدات السائدة لديك حول الخجل ومدى تأثير هذه المعتقدات على حياتك.

	المعتقد	التأثير
١	....	....
٢	....	....
٣	....	....
٤	....	....

آراء

"أعبر عن خجلي بالهدوء، نادرًا ما أبادر بفتح حوار حتى مع أصدقائي، لدي رهبة من فتح حوارات قصيرة مع الآخرين ولا أبذل كثيرًا من الجهد للتغلب على ذلك، إلى حدّ ما أصفُ نفسي بسخرية كشخص يسكن في مدينة بمفرده، ولكن لاشك في أن في ذلك كثيرًا من الصحة".

محاسب مالي (٤١ عامًا)

"لدي صعوبة في الاتصال مع الآخرين حتى عند (النظر في أعينهم) ولو أنهم لطيفون ودودون، خلال الحديث مع الناس يقف عقلي هناك فارغًا صامتًا، مليئًا بالأسى، مع كلمات متنافرة فضفاضة أو مجزأة مفككة، بعض الأحيان أتحدث بعض الكلمات لكنها ليست ملائمة، لأن المحادثة تحولت إلى موضوع آخر، معظم الوقت أنا لا أقول أي شيء، وعندما أعود إلى منزلي أشعر بالغضب والانفجار لأنني لم أعبر عمّا يدور في خلجات نفسي، إحباطي عظيم و يأخذ كثيرًا من الجهد والطاقة لتهدئته".

مدبرة منزلية (٥٥ عامًا).

"لو حدث وشعرت بأن الخجل مرتبط فقط في فكرك لكان من السهل التخفيف منه أو التغلب عليه".

تأملات

كيف تشعر حيال العبارة أدناه؟

"لـو حـدث وشـعرت بـأن الخجـل مـرتبط فقـط في فكـرك لكـان مـن السـهل التخفيف أو التغلب عليه".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اليوم الرابع

فهم الصراع بين الاقتراب والتجنب:

مصد ر الألم

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

إن المصدر الرئيس للألم عند الشخص الخجول هو نهج ما يعرف صراع – اقترب و تجنب – (The approach-avoidance conflict)، لنفترض بأنك شخص خجول؛ فكيف سيلعب هذا الصراع دوره لديك؟ يكون ذلك ظاهرًا في الرغبة القوية في التقرب من الآخرين، ولكن لديك في نفس الوقت الرغبة في الابتعاد عنهم، على سبيل المثال: ربما تريد أن تلتقي بأناس جدد في مناسبات اجتماعية أو الإفصاح عن وجهات نظر لديك لكن خوفك من أن يتم تقييمك وتقييم أفكارك منهم سلبًا، حينها تجد أنه من الأسهل أن تقرر تجنب هذه الحالة أو الحالتين كليًا!

عندما تصبح محصورًا في هذا النهج، قلبك يقول لك أن تبقى مع الآخرين وفي الوقت نفسه عقلك يعطيك الأمر أن تتجنبهم، أنت هنا ترغب في التواصل مع المجتمع، لكن لديك شك في قدرتك على النجاح، تريد حينها أن يتقبلك ويتفهمك الآخرين ولكنك تتراجع في التعبير كليًا عن نفسك وما ترغب فيه. أنت خائف أن يتمَّ الحكم عليك، ولسوء الحظ كلما أردت أن تكون بصحبة الآخرين، فإن خجلك الزائد يشدك إلى الخلف ويزيد معاناتك النفسية، هذا هو جوهر الوقوع في قبضة (اقترب – تجنب) الصراع.

دورك الآن

تقييم مدى تحملك للمجازفة:

قيّم نفسك من خلال العبارات التالية، وضع علامة على العبارة التي تشعر بأنها تمثّلك:

١ - من السهل بالنسبة ليّ التقرب من الغرباء في مناسبة اجتماعية وفتح حوار معهم.

غير متفق	١	٢	٣	٤	٥	متفق

٢ - أنا استمتع عندما أكون محط الاهتمام.

غير متفق	١	٢	٣	٤	٥	متفق

٣ - إذا اختلفت مع شخص ما، سوف أخبره أو أخبرها بالأمر.

غير متفق	١	٢	٣	٤	٥	متفق

٤ - لا أمانع في أن أكون أول الناس على المنصة.

غير متفق	١	٢	٣	٤	٥	متفق

٥ - عادة لا أكترث للرفض عندما أفعل أو أقول شيئًا بين العامّة.

غير متفق	١	٢	٣	٤	٥	متفق

٦ - لو انجذبت لشخص ما، أدعها أو أدعه يعلم بذلك.

غير متفق	١	٢	٣	٤	٥	متفق

٧ - لا أمانع من الذهاب بمفردي إلى لقاءات اجتماعية.

غير متفق	١	٢	٣	٤	٥	متفق

٨ - أتطلع إلى لقاء أشخاص جدد في مناسبات اجتماعية.

غير متفق	١	٢	٣	٤	٥	متفق

٩ - ليس لدي قلق من إرتكاب الهفوات لأن الأغلبية سوف تنسى ما قمت به من أخطاء:

غير متفق	١	٢	٣	٤	٥	متفق

١٠ - عادة لا أخبئ مشاعري عند التفاعل والحديث مع الآخرين.

غير متفق	١	٢	٣	٤	٥	متفق

- إذا كانت درجاتك أعلى من (٢٥– ٥٠) فعلى الأرجح أنك تخاطر مع الآخرين.
- إذا كانت درجاتك ما بين (١٠– ٢٤) أنت على الأرجح تتجنب اللقاءات الجديدة لأنك تعتقد بأنه لا يمكن التوقع بما يحدث فيها من مخاطرة، المفتاح وصمام الأمان هو التخطيط لمواجهة التحديات.

آراء

"لقد تركت اللقاءات الاجتماعية من دون أن أخبر أحدًا، مهما كانت العواقب، حتى لو اضطررت إلى المشي وحدي إلى المنزل في منتصف الليل، أتجنب اللقاءات والاجتماعات مع الآخرين بشكل كلي تقريبًا، أصبح معقود اللسان أمام الآخرين وكثير الهدوء، إذا كان الوضع شديد ومتأزم تتعرق يداي وأشعر بالغثيان".

سائق باص مدرسة (٣٠ عاماً).

"تفكيري القديم؛ كان هل هناك أناس آخرين يمنعهم الخجل من التقرب والتعرف على الآخرين– ولماذا أنا بالذات؟ هذا الخجل يمنعني من الاقتراب من الآخرين شخصيًّا، اجتماعيًّا، مهنيًّا، أنا الآن قادرة على الاقتراب من الناس، وأطلب منهم عمل أي شئ بالنسبة ليّ، أنا الآن اجتماعية أكثر ولا أتردد كثيرًا في الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية، آخذ نفسًا عميقًا وأجمع قواي، وأذهب إلى الغرفة المليئة بالناس".

معلمة رياضيات (٤٥ عامًا).

"قلبك يخبرك لأن تبقى مع الآخرين، ولكن في الوقت نفسه يطلب عقلك منك أن تتجنبهم".

تأملات

اعط انطباعك عن الاقتباس التالي: هل سبق وأن شعرت بهذا الشعور من قبل؟ إذا كان الأمر كذلك فكيف تعاملت مع الموقف؟.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اليوم الخامس

الميل إلى الإعداد والتهيئة البيئية
(الإحماء والتهيئة)
حان وقت التأقلم

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

الإعداد أو التهيئة عنصر أساسي مهم لفَهم ديناميكية الخجل، فكل شخص يحتاج إلى وقت كاف للإعداد والتهيئة والتأقلم مع الأوضاع الجديدة، لكن في حال كونك خجولاً ربما تحتاج إلى مزيد من الوقت عن الأشخاص غير الخجولين للقيام بذلك – الإعداد والتهيئة – بخاصة عندما تحاول فرز وتعرّف تفاصيل الصراع بين الاقتراب والتجنب.

أن تصبح بطيئًا في عملية التهيئة والإعداد لا يعد فشلاً؛ بل هو مجرد جزء من الطبيعة البشرية بغض النظر عن اتجاهك أو شعورك السيء؛ فإن قلب المشكلة لا يكمن في البطء بحدِّ ذاته، ولكن في اتجاهك أو اتجاه غيرك من الأشخاص الخجولين إلى التجاهل نتيجة الخجل والإسراع في عملية الإعداد والتهيئة، وكشخص خجول تجد أنه من غير المعتاد أن تكون لديك توقعات غير واقعية لقدرتك في التغلب على البطء عند عملية الإعداد والتهيئة. فعلى سبيل المثال؛ غالبًا ما تتوقع أن تكون اجتماعيًّا مع الآخرين فور وصولك إلى مناسبة اجتماعية أو بعد فترة وجيزة على الأقل، وفي حال عدم حدوث ذلك تبدأ داخليًا في افتراض أنك تمتلك كفاءة اجتماعية أقل من الآخرين وسرعان ما تغادر المكان من دون إعطاء نفسك مقدار كاف وعادل من الوقت للإعداد والتهيئة.

وهنا تقع المشكلة فإذا استعجلت في عملية الإعداد والتهيئة فإنك تهدر

لحظات ثمينة من خلال التركيز على مشاعر سلبية مثل القلق، الشك في قدراتك، والخوف من حصول شيء ما، ومن خلال هذه العملية تجد أنك تفكر بحساب ما أفضل طريقة لتجنب الآخرين بدلاً من كيفية التقرب منهم، وهنا من المهم جدًّا بالنسبة لك أن تتعلم كيف تفهم وتُقدّر الإعداد والتهيئة البطيئة بطريقة تجعلها تعمل لمصلحتك وليس ضدك. ومن خلال هذا الفَهم الكامل للإعداد والتهيئة، سوف تصبح قادرًا على النظر لهذه الخطوة باعتبارها حاسمة في السيطرة على خجلك.

دورك الآن

اشرح حالتين أو ثلاث حالات حول عدم إعطاء نفسك الوقت الكافي للإعداد والتهيئة إضافة إلى عواقب الفشل التي حصلت نتيجة ذلك.

١ ....
....
....
....
....

٢ ....
....
....
....
....

٣ ....
....
....
....
....

آراء

"أنا دائمًا في حيرة من أمري نحو: كيف استطيع أن أُقيّم نفسي بأنني رجلٌ بسيط وخلوق ومضحك حقًّا، وبخاصة عندما أقابل أحد الأشخاص للوهلة الأولى ولا استطيع حينها تقديم نفسي بالشكل السليم حتى يتسنى ليّ معرفته عن كثب، ومن ثم لا أكون قلقًا حيال ما أتكلم، وعمّا يدور في عقلي أو حتى عن أشياء غريبة تدور في خاطري".

مندوب خدمة العملاء (٣٥عامًا).

"غالبًا ما يظهر عليّ بأنني شخصٌ معجب بنفسه، ومغرور وغير مبال بالآخرين، هذه بالطبع كلها أشياء غير دقيقة وصحيحة عن شخصي، وعندما أبدأ في التحدث مع الآخرين، فجأة الناس يدركون أنني حساس، حريص، نزيه، وأيضاً سعيد أن أكون معهم، أنا لست متأكدًا لماذا لا أثق في نفسي؟".

مبرمج حاسب آلي (٢٠عامًا).

"أن تصبح بطيئًا في عملية الإعداد والتهيئة لا يعد فشلاً بل هو جزء من الطبيعة البشرية".

تأملات

هل تتفق أولا تتفق مع العبارة أدناه؟ إذا كنت لا تتفق مع العبارة هل تعتقد أن خجلك هو سبب تراجعك إلى الخلف ومنعك من رؤية الإعداد والتهيئة لديك بصورة موضوعية؟

" كوني بطيئًا في الإعداد والتهيئة لا يعني الفشل بل هو جزء من الطبيعة البشرية"

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

فهم ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

:(g eI neanTeI ieUrtnn t nt fneme nen)

دور الروتين

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

إذا كنت خجولاً، فالمنطقة التي ترتاح فيها هي ذلك المكان الذي تذهب إليه للحصول على الطمأنينة وراحة البال، والسلوان من مختلف ضغوط الحياة.

فيما يلي ثلاثة أمثلة لمناطق الراحة التي تُنشئها لنفسك:

- منطقة "الراحة الجسدية"؛ هي ذلك المكان الذي تشعر بالهدوء فيه .. (على سبيل المثال، شقة أو منزل).
- منطقة "الراحة الاجتماعية" ؛ وتشمل الناس الذين يحيطون بك، وتعرفهم جيدًا (على سبيل المثال: عائلتك وأصدقائك).
- منطقة "الراحة الشخصية"؛ وهي الأنشطة التي كنت تنخرط فيها وتشعر عندها بالراحة النفسية (على سبيل المثال: التحدث عن الطبخ، أو الهوايات المفضلة).
- مناطق الراحة هذه مفيدة ومهمة لأنها قادرة أن تجعل منك شخصًا يشعر بالأمان في التفكير والتصرف في حرية، وتشعرك دائمًا بأنك تستطيع أن تكون مع نفسك دائمًا من غير خجل.

ولكن لسوء الحظ لأنك خجول؛ فستجد الخجل يحيط بمناطق الراحة لديك من خلال إيجاد ركود أو تشنج وعدم مرونة، أو تقلص في مناطق الراحة من

خلال عدم مزاولة أنشطة جديدة، أو في صعوبة لقاء أناس جدد.

ولأنك خجول أيضًا؛ فمنطقة الراحة تصبح أماكن للاختباء حيث يمكنك التراجع وبخاصة عند الشعور بالقلق والخجل متقبلاً الروتين وعدم الخوض في تجارب جديدة لتوسيع منطقة الراحة لديك.

دورك الآن

صف مناطق راحتك الجسدية، والاجتماعية، والشخصية: وكذلك ما الإجراءات الاجتماعية الروتينية التي تقيد توسيع منطقة الراحة لديك وتعزز خجلك؟

جسدية ....

....

....

اجتماعية ....

....

....

شخصية ....

....

....

ما الإجراءات الروتينية التي حددت رقعة منطقة الراحة لديك وعززت الشعور بالخجل؟

....

....

....

....

....

آراء

"أنا في الحقيقة أجيد المواجهة الفردية بخاصة مع الشخص الذي أعرفه جيدًا، لكن في المجموعات أنسى الأمر تمامًا، إنني لا أشعر بالارتياح معهم، لقد أدركت أنه كلما كانت المجموعة أكبر كلما زاد خجلي".

سنة ثانية كلية

"أدركت أنني كلما كبرت في السنِّ وزادت خبرتي كلما تناقص خجليّ، أشعر بالهدوء والارتياح مع مجموعة الأصدقاء بخاصة الذين ألتقي بهم عبر الإنترنت، لا زلت أعاني من الخجل الشديد عندما ألتقي بأناس جدد، أو عندما يتطلب الأمر مني إلقاء محاضرة أو التحدث إلى أشخاص لا أعرفهم جيدًا وبخاصة من هم في موقع سلطة ما".

مساعد ممرض (٣٠ عامًا)

"حياتي الاجتماعية معدومة تقريبًا عندما لا أكون في إحدى المسرحيات، لا استطيع أن أُنمّي صداقاتي القديمة؛ لأنني أخشى مما سيفكر فيه أصدقائي إذا قمت بالاتصال بهم، باستطاعتي الردّ على اتصالاتهم، ولكن تصعب عليّ المبادرة، هذا الأمر يزعجني ولكنني غير قادر على فعل أي شيء حيال ذلك".

ممثل (٢٨ عامًا)

"للأشخاص الخجولين تصبح مناطق الراحة أماكن للاختباء والتراجع بخاصة عند الشعور بالقلق".

تأملات

هل تتفق أو لا تتفق مع العبارة التالية؟ ولماذا؟

"للأشخاص الخجولين مناطق الراحة تصبح أماكن للاختباء والتراجع بخاصة عند الشعور بالقلق".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الخجل والثقة بالنفس ليست كما تعتقد

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

قدرة الذات هي العنصر التقييمي لمفهوم الذات: كيف تشعر حيال نفسك؟

من الواضح أن قدرة الذات تعبر عن مدى شعور الفرد حيال نفسه بشكل عام، عليك أن تدرك وتُذكر نفسك بأن هناك جوانب متعددة لقدراتك الذاتية (من الممكن أن يكون لديك قدرة ذاتية عالية في التحدث بينما لا تكون لديك القدرة على الكتابة)، إذن فإنه توجد إشكالية بين علاقة الخجل والقدرة الذاتية وبخاصة عندما يراودك الشعور بالنقص في قدرتك الذاتية في بعض المجالات الحياتية وبخاصة المهمة منها لديك.

على سبيل المثال، شخصية خجولة ربما تشعر بالثقة عندما تتحدث مع أناس آخرين محترفين في نفس المهنة أو التخصص؛ لأن المناقشة هنا تدور في مجال العمل الذي يشعر فيه ذلك الفرد بالثقة، ولكن يشعر بعدم الثقة في قدراته في مناقشة آخرين يعملون في مجالات مهنية مختلفة. وعدم القدرة هنا على الحديث أوالتواصل مع هؤلاء سيأخذ حيزًا كبيرًا من التفكيرلدى الشخص الخجول.

دورك الآن

صف نقاط الضعف والقوة المميزة لديك، وما مدى علاقة كل منهما في مشكلة الخجل لديك؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"أعبر عن خجلي من خلال عدم الإفصاح عمّا أشعر فيه لأنني أخشى من الرفض، وأيضًا أتجنب التحدث أو الرد والكتابة للناس لأنني غير متاكدة مما سأقول، حتى لو لم أقل شيئًا، ليس لدي كثير لأقوله! أشعر في جميع الأحوال بأنني سأكون مرفوضة حتى لو طلبت مقابلة شخص ما، أصبحت أغار كثيرًا لأنني أتساءل لماذا لا استطيع أن أكون مثل الآخرين، أشعر ألا قيمة ليّ في الجوانب الاجتماعية لأنني لا استطيع التحدث بصفة دائمة عن الأشياء الممتعة".

نادلة (١٩عامًا)

"أعتقد بإمكاني إن أغير خجلي حين يصبح الأمر مهمًا بما يكفي للتغيير، وهذا لايعني أنني لا أريد التغيير، على العموم أنا سعيد لأنني أحرز تقدمًا في هذا المجال".

طالب دراسات عليا (٢٧ عامًا)

"استطعت التغلب على مشكلة الخجل من خلال التغلب على مشكلة تدني القدرة الذاتية لدي، وتعلمت أن أتقبل نفسي كما هي وتعلمت أن على الآخرين أن يتقبلوني كما أنا، وخلال مرحلة النضج سيتقبلني الآخرين فعلاً كما أنا".

وسيط في الرهن العقاري (٣٢ عامًا)

"نقص القدرة على فتح حوارات قصيرة مع الآخرين تجعل من الصعب مقابلة أناس جدد وتجربة أنشطة جديدة".

تأملات

هل تنطبق هذه العبارة عليك ؟ وهل توافق على فرضيتها ؟

"نظرتك في نقص القدرة على فتح حوارات قصيرة مع الآخرين تجعل من الصعب مقابلة أناس جدد وتجربة أنشطة جديدة".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

تقييم خجلك

ما الذي يجعلك خجولاً؟

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

كلما زاد فهمك لكيفية التعامل مع خجلك من خلال وإكتشاف ماهية الخجل كلما زاد تقديرك لثلاثة أسس ديناميكية حول الخجل:

- الصراع بين الاقتراب والتجنب (The approach –avoidance conflict).
- الميل للإعداد والتهيئة (The slow –to –warm –up tendency)
- منطقة الراحة (The comfort zone)

يمكنك تحسين استيعابك للخجل من خلال طريقين: تقييم ما الذي يجعلك تشعر بالخجل، وتقييم الأمور التي تجعلك خجولاً عن طريق التفكير في أين، ومتى تشعر بالخجل. كما عليك كذلك معرفة كيف يجعلك خجلك تشعر، وماذا تحاول أيضًا أن تفعل حيال خجلك.

دورك الآن

استبانة الخجل الشخصي:

أجب على جميع الأسئلة التالية إن أمكن:

١ - صف العوامل التي تعتقد أنها أسهمت في خجلك.

....

....

....

٢ - صف كيف يتم التعبيرعن خجلك.

....

....

....

٣ - صف المشكلات التي أوجدها لك الخجل في حياتك.

....

....

....

٤ - صف ما الذي فعلته للتغلب على خجلك.

....

....

....

٥ - هل هنالك أمور ترغب في تعرف مزيد عن خجلك؟

....

....

....

آراء

"يظهر خجلي بشكل يومي، أخشى التجمعات والتحدث أمام الآخرين؛ لذا أحاول أن أكون لطيفًا مع أي شخص كي يعتقدوا أنني شخص لطيف!".

بائع (٤٥ عامًا)

"أتوتر بسهولة لو ذهبت إلى محل تجاري، أكون على عجل وأُسرع بقدر المستطاع عندما أكون هناك، لا ألتفت إلى الناس الآخرين، ربما أذهب في وقت مبكر حيث لا يوجد أحد هناك فعلاً، إذا حصل وحُجزت أو كنت منتظرًا في الطابور مع الآخرين أشعر بالقلق والهلع الشديد، وكل ما أفعله أخرج من هناك على وجه السرعة".

ربة منزل (٣٠ عامًا)

"من الممكن أن تفهم على عجل طبيعة خجلك من خلال تحديد ما الذي يجعلك تشعر بأنك خجول".

تأملات

اقرأ العبارة أدناه ودوّن بإختصار تقييمك لخجلك.

"من الممكن أن تفهم على عجل طبيعة خجلك من خلال تحديد ما الذي يجعلك تشعر بأنك خجول".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اليوم التاسع

كيف تصبح خجولاً بنجاح؟

السيطرة على خجلك

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

أن تصبح خجولاً ناجحًا لا يعني أن تغير مما أنت عليه، لأنه بعد كل هذا ليس من الخطأ أن تكون خجولاً، في الواقع لا يوجد عيب في كونك شخصًا خجولاً، لكن الأهم من هذا هو كيفية التحكم في الخجل عن طريق الآتي:

أن تكون على دراية وعلم بطبيعة الخجل لديك، وإدماج هذه النظرة الثاقبة في كل يوم تعيشه، وتجربة استخدم المعرفة التي اكتسبتها للتغلب على مشكلة الخجل بدلاً من السماح لخجلك بالسيطرة عليك.

وسِّع منطقة الراحة لديك لتتمكن من تحقيق الأهداف الذي حال خجلك من الوصول إليها وتحقيقها.

دورك الآن

اسرد عددًا من الأهداف التي تتمنى الحصول عليها كي تصبح خجولاً.

١ ....
....
....

٢ ....
....
....

٣ ....
....
....

٤ ....
....
....

٥ ....
....
....

آراء

لا أرغب أن يكون خجلي سببًا في تدني تجربتي في الحياة، نجحت إلى حدّ كبير، ولكني أعترف بأنها كانت معركة مستمرة، لم يكن هدفي المعركة، بل كان هدفي أن أتقبل خجلي، وأن أستثمره على أفضل وجه في تجربة الحياة، استطيع قول ذلك عند سنِّ الثالثة والخمسين بكل سهولة وإنصاف، ولكن ذلك كان مستحيلاً في سن الثالثة عشر أو الثالثة والعشرين، ولو كان قد حصل ذلك لكانت حياتي متكاملة أكثر".

مدير صالة رياضية في الغرب الأوسط

"بعد انقطاع دام خمسًا وعشرين عامًا عدت إلى مقاعد الدراسة، وأول درس تلقيته كان عن طُرق الخطابة ومهارات الاتصال وللأمانة كنت خائفًا للغاية – ليس فقط بسبب الدراسة – بل أيضًا من عدم القدرة في التعامل وتحمل عبء كل من الدراسة والحياة العملية، تعلمت من معلمي بأنه لا يوجد هدف مستحيل ما دام الإنسان عازمًا، سأكون دائم الإمتنان له لتشجيعه ليّ؛ فقد فتح ليّ التعليم أبواب العالم وأنا زرته فقط بأحلامي!".

أخصائي اجتماعي (٥٥ عامًا)

"أن تصبح خجولاً ناجحًا يعني السيطرة على مشكلة الخجل لديك بدلاً من السماح لها بالسيطرة عليك".

تأملات

حتى الآن، ماذا لو فكرت بأي شئ تستطيع أن تفعله لنفسك حتى تصبح خجولاً ناجحًا؟ استخدم العبارة التالية بين القوسين كنقطة لانطلاقك.

"كونك خجولاً ناجحًا عليك استخدام الذكاء والمعرفة للسيطرة على خجلك بدلاً من ترك خجلك يسيطرعليك".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اتخاذ القرارات الصائبة هي مفتاح نجاحك

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

كما ذكرت سابقًا، إذا أردت أن تكون خجولاً ناجحًا، عليك إحداث تغييرات في حياتك الشخصية تعكس بوضوح زيادة السيطرة على خجلك، التغيير ليس بالأمر السهل، ولكن باستطاعتك التقليل من الصعوبة المرتبطة بالتغيير من خلال إتخاذ القرارت الصائبة بالنسبة لك. ولمساعدتك على إتخاذ قرارات أفضل، عليك تعرّف أربع مراحل/ أمور سيكون لها دور فاعل في أن تصبح خجولاً ناجحًا:

- تشخيص المشكلة (الخجل) (dInerifitTrion).
- جمع المعلومات (defnet Timne).
- دمج وربط المعلومات (detn epneTime).
- التنفيذ (dt ptnt nemTinne).

- تشخيص المشكلة: أن تدرك وتضع في الاعتبار المشكلات المرتبطة بخجلك، من الأفضل أن تكون أكثر تحديدًا حول المشكلة (مثلاً، أريد أن أكون قادرًا على الإقتراب من الناس الذين انجذبت لهم في تلك المناسبة الاجتماعية).
- جمع المعلومات: الحصول على معلومات ضرورية لبناء إستراتيجيات لمعالجة الخجل لديك وهذا ما تفعلونه من خلال قراءة هذا الكتيب.
- دمج وربط المعلومات: الجمع بين المعلومات والإستراتيجيات بحيث تعطيك فكرةً أفضل عن نفسك وما الذي يمكن أن تفعله.

- التنفيذ: استخدم المعلومات والاستراتيجيات التي اكتسبتها للسيطرة على خجلك.

استخدام وجمع المعلومات على المنهج المذكور أعلاه هو الوسيلة المثالية لكسب السيطرة على خجلك بقدر عال، من الممكن اختيار الأهداف بشكل منهجي ووضع إستراتجيات محددة لتحقيق هذه الأهداف.

دورك الآن

حدد مشكلة تتعلق بمشكلة الخجل ثم استخدم القرار الصحيح حسب العناصر الأربعة المذكورة آنفًا كرر هذا التدريب في العديد من المشكلات التي تتعلق بخجلك.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"من المضحك أنني أعلم ما مشكلتي، لا أعتقد أن أحدًا يستطيع مساعدتي في ذلك، أقوم بجهد مضاعف الآن للتحدث مع شخص ما، لكن في بعض الأحيان أتحدث بسرعة فائقة ولا يكون كلامي واضحًا، لذا أحاول أن أتحدث ببطء، أحاول جاهدًا التحدث وإجراء الحوار الذي يمكنني القيام به بسرعة، وأعتقد أن مجرد الاسترخاء يساعد في ذلك كثيرًا".

خباز (٢٧ عامًا)

"لقد سعيت لتطبيق بعض التقنيات والأساليب الجديدة للتقليل والتغلب على الخجل، تشمل هذه التقنيات استرخاء العضلات لتخفيف حدة التوتر وتمارين التنفس البطئ، والتعبير والنظرة الإيجابية حيال الأوضاع الاستفزازية التي تثير المشاعر لدي، إضافة إلى محاولة الحوار مع الغرباء في الأماكن العامة في أي مجال تجاري مثلاً".

مصمم مجوهرات (٣٠ عامًا)

"لمساعدتك على إتخاذ قرارات أفضل، أنت بحاجة أن تكون على معرفة حيال أربعة: التحديد والتشخيص، جمع المعلومات، ربط المعلومات ودمجها والتنفيذ".

تأملات

استعرض النقاط الأربعة المذكورة أدناه والدور الذي تلعبه في مساعدتك على أن تصبح خجولاً ناجحًا.

النقاط الأربعة هي: التحديد والتشخيص، جمع المعلومات، ربط المعلومات ودمجها، التنفيذ.

التحديد والتشخيص ....

....

....

....

جمع المعلومات ....

....

....

....

ربط المعلومات ودمجها ....

....

....

التنفيذ ....

....

....

....

تعريف خجـــل العقل
العامل الأكثر أهمية

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

على الـرغم مـن إعتقـادك بـأن أفكـارك فريـدة مـن نوعهـا عنـدما تتعلـق تلـك الأفكار بخجلـك، فـإن لـديك كـثيراً مـن القواسـم المشـتركة مـع معظم الشخصيات الخجولة لأن خجل العقل يشير إلى نمط مميز مـن أنمـاط الـتفكير (Patterns of thinking) عنـد الأفـراد الخجولـة، فهـذه الأنمـاط مـن الـتفكير تسـتند علـى المعلومـات الخاطئـة، لذلك فإن العقول الخجولة تستجيب حيال الأوضاع الاجتماعية بطريقة تعمل ضد مصـالحهم، ومـن ناحيـة أخـرى مـن الممكـن للشخصـيات الخجولـة إيجـاد حقيقـة عـن أنفسهم وكسب السيطرة على خجلهم، وكـل مـا يتطلبـه الأمـر هـو فـهَم نمـط تفكير العقـل الخجـول والعمـل علـى تغيير هـذا الـنمط مـن الـتفكير عـن طريـق إبتكـار أفكـار إيجابية. ليس الأمر صعبًا، كما يظهر مـن الوهلـة الأولى، وللمسـاعدة في جعـل المهمـة أسـهل، عليـك أولاً أن تحلـل ماهيـة الـنمط إلى جزئيـات صـغيرة يمكـن الـتحكم فيهـا وتعرّف تطور هذه الجزئيات من النمط إلى أفكار خجولة.

دورك الآن

افحص أنماط أفكارك بعناية حتى تتمكن من التعرف عليها وفهم أسباب حدوثها، كيف تصف تأثير الخجل على سلوكك في المناسبات الاجتماعية؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"لقد عزمت على قبول الغرباء لأنه مثلما كنت متوترًا منهم فإنهم أيضًا كانوا متوترين مني، ليس هناك حاجة للخوف منهم، لأننا جميعًا في مركب واحد، حقًّا نحن في حاجة إلى التعرف قبل إصدار الحكم على بعضنا البعض، كان هذا قبل أربع سنوات مضت، أما الآن فنادرًا ما أواجه مشكلة مع الغرباء، أتحدث معهم فعلاً كما لو كنت أعرفهم منذ الأزل!".

خياط (٤٠ عامًا)

"عادة ما أكون صديقة ودودة، لكن إذا شعرت أن شخصًا ما يراقبني أو يحكم علي سواء أكان أم لم يكن واقعًا يصبح ضميري متيقظًا وحذراً للغاية، لا استطيع الأكل إذا شعرت بأن شخصًا يراقبني، أشعر بأنني شخصٌ مضحك عندما أسير والناس تراقبني (كما في كنت الماضي عندما أسير في مطعم ما وأفكر أن الناس تنظر إلي!)، أعلم أن هذا الأمر غبي ولايصدق، ولكنني أعلم أن هذا السلوك هو الحقيقة ولا يمكنه التوقف!".

محلل بيانات (٢٥ عامًا)

"من الممكن للشخصيات الخجولة أن تفهم أسس وحقيقة أنفسهم وكسب السيطرة على خجلهم".

تأملات

هل تتفق أو لاتتفق مع العبارة أدناه؟ مع ذكر الأسباب.

"من الممكن للشخصيات الخجولة أن تفهم أسس وحقيقة أنفسهم وكسب السيطرة على خجلهم".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

فهم دور القلق: إساءة فهمه

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

كثير من الأحيان يكون القلق هو أحد الأعراض النفسية المرتبطة بالخجل فمثلاً تعرق الكف، توتر العضلات، توتر في البطن، جفاف الفم، النرفزة عند التحدث جميعها توضح أعراض القلق التي تظهر عند الشخص حين المواجهة مع وضع أو ظرف حرج أو موقف مخيف.

الشخصيات ذات العقول الخجولة يكون القلق بالنسبة لهم منتقصًا من قدرتهم في التعامل بفاعلية مع الحالات الجديدة، والسبب في ذلك هو أن الناس ذوي العقول الخجولة منهمكين في القلق الذي يكون مصدره الشعور بالخوف والارتباك في أوقات سابقة، ويبدأ شعورالقلق بالتدقيق على حالات ومواقف جديدة أي تعميم حالات قديمة على كل الحالات الآنية والمستقبلية (nne neTtiaTmia)، فالشخص الخجول مغلق نفسه على ذلك الشعور بالخوف والبُغض واضعين في الاعتبار أن لديهم صعوبة في التركيز على الإستراتيجيات التي يمكن أن تساعدهم في التغلب على القلق، الشخصيات الخجولة تصبح أكثر قلقًا، ولهذا السبب يبدأو بالعيش في حلقة مفرغة والتي تضاعف من حدة القلق والتوتر لديهم.

دورك الآن

فكّر في مواقف لها صلة بخجلك وتولّد القلق لديك، ثم اختر ثلاثًا من هذه (المواقف / الحالات)، ثم صف كيف يتداخل قلقك مع قدرتك على التعامل بنجاح مع تلك (المواقف / الحالات).

١ ....
....
....
....
....

٢ ....
....
....
....
....

٣ ....
....
....
....
....

آراء

"أتجنب الأشياء عندما يكون ذلك ممكنًا، وعندما لا استطيع تجنبها يزداد شعوري بالتوتر والخوف والرغبة في الركض، أرى أن الناس يمعنون النظر تجاهي ويعلمون ما في داخلي، ولو كان ما بداخلي مفتوحًا أمام الناس ورأوه لما أحبوني، يراودني الشعور بالخوف وعدم القدرة على التحدث أمام الناس، مع ظهور التعرق مع زيادة في ضربات القلب، أشعر بالخوف وفي الوقت نفسه أعرف أنني خجول، ولكني لا استطيع السيطرة على مشاعرالخوف التي تراودني!".

مقيم في دار رعاية المسنين (٥٠ عامًا)

"أنا بالفعل أشعر بالضغط الشديد عندما أتحدث مع شخص ما حتى لو كانت المحادثة قصيرة، وعند التحدث مع شخص ما، أعرق كثيرًا، وأبدأ في إعادة وتكرار كل شيء قلته، وفي عقلي أتخيل إن كنت قد تحدثت بما لايحبّه ذلك الشخص، يخالجني شعورٌ سيء لو فكرت بأنني قلت بعض الشيء الخطأ في حديثي معه".

مدير موارد بشرية (٣٢ عامًا)

"القلق يعمل بشكل مختلف في ذهن الخجول، القلق يقلل من القدرة على التعامل بفاعلية مع مواقف وحالات اجتماعية محرجة ومخيفة".

تأملات

لماذا تعتقد أن هذه العبارة صحيحة ؟ كيف يتفاعل القلق في عقول الشخصيات غير الخجولة؟

"القلق يعمل بشكل مختلف في ذهن الخجول، القلق يقلل من القدرة على التعامل بفاعلية مع مواقف وحالات اجتماعية محرجة ومخيفة"ز

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اليوم الثالث عشر

إستراتيجيات للسيطرة على قلقك

فائدة القلق

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

بعيدًا عن كونه ضارًا، القليل من القلق قد يكون مفيدًا؛ وذلك يعني أنك تقوم بتوسيع منطقة راحتك وتتعلم دروس جديدة في الحياة، لن تنمو شخصيتك من غير وجود شيء ما من التوتر في حياتك.

والمفتاح هنا هو السيطرة على درجة القلق لديك وتعلّم استخدامه لصالحك، وللقيام بذلك يجب عليك اولاً تغيير فكرة القلق لديك؛ فعلى سبيل المثال بدلاً من التفكير في نفسك على أنك شخص قلق، فكّر في نفسك وكأنك في وسط حالة النهوض المتصاعد، الشعور الذي تشعر به هو بكل بساطة جزئية طبيعية من كيفية شعورك عندما تخاطر لتوسّع منطقة راحتك مثل الاجتماع مع أناس جدد أو زيارة أماكن مختلفة جديدة.

عليك أن تعي أنه يجب أن تكون واقعيًّا فيما يتعلق بدرجة القلق لديك، على سبيل المثال هل حقًّا طغى عليك شعور القلق وخرجت عن نطاق السيطرة، أو أن قلقك كان أقل حدة من ذلك؟ وأي شئ أقل من نوبة هلع كاملة يمكن احتماله وقابل للسيطرة.

اسمح لحالة الإعداد والتهيئة أن تأخذ مجراها؛ فعلى سبيل المثال لا تكن سريعًا في الابتعاد عن وضع اجتماعي إذا شعرت بالتوتر بعد فترة وجيزة من وصولك،

فمثل هذه المشاعر طبيعية، إضافة إلى ذلك تعلّم من قلقك من خلال تحديد سببه، وتذكّر أن تركّز على المهمة التي في متناول يدك وليس على قلقك.

أخيرًا وكقاعدة عامة للسيطرة على قلقك هي أن تكون مصرًّا؛ وذلك من خلال تعلّم سلوكات جديدة وترديدها وسوف تجدها أصبحت طبيعة لديك؛ ونتيجة لذلك سيقل قلقك مع مرور الوقت، لا تستسلم أبدًا ولكي تكون خجولاً ناجحًا يجب أن تتعلم كيف تحتمل المواقف التي تجعلك نوعًا ما متوترًا، وأن تنظر إلى قلقك كمصدر للنمو.

دورك الآن

حدد ثلاث مواقف أثارت القلق لديك، ثم صف الإستراتيجيات التي ستقوم باستخدامها للسيطرة على قلقلك في كل من هذه المواقف.

	المواقف	الإستراتيجيات
١		
٢		
٣		
٤		

آراء

"على الرغم من إنني في بعض الأحيان أشعر بالرغبة في أن أكون أكثر انطلاقًا، ولكنني أشعر أن كوني خجولاً هو مفيد ليّ، كثير من زملاء العمل يتحدثون عن كل شئ يخصُّ حياتهم، وأشعر أنه يتم إطلاق الأحكام عليهم والتحدث عنهم بسبب ذلك".

مساعد طبيب (٣١ عامًا)

"اجتماعيًّا أشعر أحيانًا بأنني أرتعد ومن السهل تخويفي، ومع ذلك أعتقد في بعض الأحيان أن الآخرين ربما يسيئون فهم توتري ويعتبرونه حماسًا أحاول جاهدًا أن أبدو عليه، علاوة على ذلك أبدو مُقلة جدًّا، ويقول الآخرون إنني مفرطة، لكنني أعرف بأنني أخفي الكثير من مخاوفي، أنا أيضًا أحاول أن أقلّد أمي في الأوضاع الاجتماعية، إنها مفعمة بالحيوية وفكاهية جدًّا".

موظفة في سوق مركزي (٢٢ عامًا)

" أعتقد إنها طريقة ناجحة: العمل للعلاج من خلال ما تخشاه والحصول على تجربة ناجحة تزيل الخوف والقلق".

ساعي بريد (٣٥ عامًا)

تأملات

اقرأ الاقتباس التالي : هل بإمكانك الشرح بعبارات عامة؟ كيف تعمل هذه العملية؟

"المفتاح هو السيطرة على طبيعة وحدة القلق لديك، وتعلم استخدامه لصالحك".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اليوم الرابع عشر

النرجسية والانتباه الانتقائي: مشكلة الوعي الذاتي المفرط

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

من الخطأ أن نرى الأشخاص الخجولين كنرجسيين (c Tɑti aaiarit)، فمعظم الناس يعتقدون أن النرجسيين هم أشخاص غير خجولين ومنغمسون في لفت الانتباه فقط (أنماط سلوكهم لا يشملها الخجل).

من الجهه الأخرى هي أن الأشخاص الخجولين هم نرجسيين أيضًا، وعقولهم الخجولة قادرة تمامًا على إيجاد لمسة النرجسية لديهم، هؤلاء الأشخاص الخجولين لديهم وعي ذاتي قوي (tnea ti noa antf c Tɑti aaiarit) مثل: النرجسيين غير الخجولين والذين يرون أنفسهم مركز ومحطّ أنظار الآخرين، فإن معظم الأشخاص الخجولين يشعرون بأن الجميع يراقبون كل حركة يقومون بها ويقيّمون كل ما يقولونه. بالطبع هذه الفكرة قامت على مغالطة لأن معظم الناس الآخرين مهتمين أكثر بكيفية الأداء الاجتماعي الخاص بهم بدلاً من النظر في أداء الأشخاص الآخرين.

الأشخاص الخجولين لديهم نوع من الانتباه الانتقائي والذي فيه نوع من العيب والنقص (Tmmmin entntmin). فهذا النمط من التفكير يشمل تركيز الشخصيات الخجولة بصورة منتظمة على الأخطاء التي يقومون بها. مُقارنه من تركيزهم على ما يقومون به من صواب، على سبيل المثال الشخصيات الخجولة هم أكثر عرضة للتركيز على خطأ محدد قاموا به خلال محادثة معينة وفي نفس الوقت أكثر تجاهلاً لجميع العمل والسلوك الناجح التي أدلوا بها أثناء نفس

المحادثة!

السبب الرئيسي لذلك الانتباه الانتقائي هو : إن الأخطاء تحدث بشكل غير متكرر، وبالتالي تصبح أكثر وضوحًا من السلوكات الصحيحة الخالية من الخطأ، بعبارة أخرى، الحديث والسلوك المناسب عادة ما يصبح روتينيًّا، ونتيجة لذلك يحصل على اهتمام أقل، على عكس الأخطاء التى لا تحدث في الغالب كثيرًا، لذا فهي أكثر وضوحًا ؛ لأن وعي الذات المفرط عند الشخص الخجول يوجد ميلاً تجاه النقد الذاتي الحاسم.

دورك الآن

صف موقفًا حدث فيه أن خجلك قد عزز لديك نوعًا من التفكير النرجسي العائد إلى نقص الانتباه الانتقائي.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"ما الحكمة في أن أصبح على الدوام متمحورة حول ذاتي وخائفة؟ كيف أبدو للآخرين؟ هذا هو السؤال الذي يحتل مركز الصدارة في عقلي تقريبًا كل لحظة، (قيل لي ذلك باستمرار) تكوينة جسدي جذابة جدًّا ومتناسقة، كما أنني ناجحة مهنيًّا، ما هذا العار الفظيع المرتبط بالخجل الذي يحرمني الاستمتاع ؟!".

بائعة (٣٢ عامًا).

" كونك خجولاً فهذا يشعرك بعدم الراحة وبخاصة في اللحظة التي تدرك فيها أنك ستكون في بيئة جديدة مع أشخاص جدد، تفكيرك وذهنك يُستهلك فيما سترتديه !، فهل سيكون ردائي ملائمًا للمناسبة أو غير ملائم؟ وهل ستكون خامة ثيابي جيدة بما يكفي؟ هل سأكون قادرة على التحدث بذكاء؟ وفوق كل هذا ماذا لو لم يحبونني؟ درجة عدم الارتياح متعلقة بمدى أهمية ونوعية الانطباع الذي تتركه عند هؤلاء الأشخاص".

بائعة زهور (٤٦ عامًا)

"معظم الناس مهتمون وأكثر قلقًا على كفاءة أدائهم وإنجازهم بدلاً من النظر والتفحص في أداء الاخرين"

تأملات

هل تجد أن العبارة التالية تنطبق بصفة دائمة تقريبًا؟

"معظم الناس مهتمون وأكثر قلقًا على كفاءة أدائهم الشخصي بدلاً من النظر والتفحص في أداء الآخرين"

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اليوم الخامس عشر

السيطرة على الوعي الذاتي المفرط
تعزيـز التقييمات الذاتية الواقعية

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

كغيره من الأشخاص عند الشخص الخجول هناك درجة معينة من الوعي بالذات هي عنصر طبيعي لتفاعلاتك مع الآخرين، وهو ما يجعلك تواصل مع الآخرين أيضًا.

المشكلة الرئيسة لديك مع الوعي بالذات هي أنه يبدأ في تجاوز التعبير الطبيعي عن شخصيتك؛ مما يتطلب منك ضبط ذلك، بمجرد أن تتعلّم كيفية الضبط والتحكم في الوعي الذاتي لديك تمامًا في طريقك لتصبح خجولاً ناجحًا.

لمواجهة وعي الذات المفرط الذي يتضاعف مع خجلك يجب تعرّف أن من المفيد لك إعادة التفكير في طبيعة نقدك الذاتي لشخصك والتركيز على التعبير عن نفسك بطريقة أكثر إيجابية وبصفة طبيعية، وهذه بعض الخطوات التي يمكنك إتباعها والتي ربما تساعدك على النجاح في ذلك.

١ - تأمّل في استجابتك الحالية وردرد فعلك، ثم تذكّر أن لديك استجابات أخرى تحت تصرفك بدلاً من الاهتمام والانشغال الزائد في الوعي بالذات (مثل إلقاء تحية بسيطة، مجاملة الآخر، أو التركيز على ما يقوله الآخرون).

٢ - الآن وبعد آن منحت بعض التفكير لاستجابات أخرى محتملة فسترى أن وعيك الذاتي هو الاستجابة الأولى والطبيعية التي ستقوم بها، وسينطبق الشئ نفسه على الأمور الأخرى، إذا وضعت ذلك في عين الاعتبار فسوف تكون

قادرًا على الاحتفاظ بهدوئك. وعدم الانغماس في الوعي الذاتي المفرط الذي ربما يضاعف الخجل والقلق لديك.

٣ - افهم أدوار كل من المبالغة والتأكيد، وعليك أن تدرك أي تصرف يصدر منك، وربما يجرحك، أو قد يزعجك وربما لا يزعج الآخرين.

٤ - واجه مباشرة شعور الوعي الذاتي لديك، فعلى سبيل المثال من الجيد أن تتدرب على استجاباتك أمام المرآة، وفكرة بطرق أُخرى مثل تسجيل استجاباتك على شريط لترى كيف تبدو عليه عندما تستمع إليه لاحقًا.

دورك الآن

١ فكر في مناسبة شعرت فيها بالوعي الذاتي المفرط، ثم صف أي الإستراتيجيات استخدمتها للتعامل مع هذا الموقف.

....

....

....

....

....

٢ فكر في موقف لم تتعرض له بعد ولكن ربما يواجهك في المستقبل القريب، أي الاستراتيجيات سوف يتم إستخدامها للتخفيف من وعيك الذاتي المفرط؟

....

....

....

....

....

آراء

"عندما أدركت أن الفتية في مدرستي الثانوية كانوا سخيفين في مضايقتهم لي اكتسبت الكثير من الثقة، أعترف أنه كان حملاً ثقيلاً وانزاح عني لأنني أصبحت قادراً على رؤية الموقف من زاوية أخرى".

طالب سنة أولى جامعة

"انظر نظرة فاحصة لنفسي وأُخبرها أنه لايوجد سبب للشعور بعدم الأمان، وعلى ألا أجعل الآخرين يقررون مصير حياتي، فليس لديهم السيطرة على وعلى ما أفعل، أجبرت نفسي على البقاء مع الآخرين وبعدها أنتابني شعور أفضل".

تاجر أزياء (٢٥ عامًا)

"مشكلة الأشخاص الخجولين هي مع الوعي الذاتي المفرط – الذي يبدأ في التجاوز ويدفع الشخص في التعبير غير الصحيح عن شخصيته".

تأملات

هل كانت مشكلات مع الوعي الذاتي، كما هوموضح في العبارة التالية؟

"مشكلة الأشخاص الخجولين هي مع الوعي الذاتي المفرط – الذي يبدأ في التجاوز ويدفع الشخص في التعبيرغير الصحيح عن شخصيته".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اليوم السادس عشر

شرح عملية الإسناد

(المبرر والسبب)

ولعبة اللوم

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

أن تسند تفسيرًا لكل الأشياء هو شيء طبيعي لدى الناس، ويتم استخدامه من قبل الجميع الخجولين منهم وغير الخجولين، وهو طبيعي لإيجاد تفسيرات لأفعالنا وأفعال الآخرين؛ فعملية الإسناد (التبرير) تساعدنا على جعل الحياة قابلة للتوقع، منظمة، آمنة، ومنطقية وعدم العيش في الأحداث العشوائية، وفي حالتك مع الخجل وكالآخرين فمن الأرجح أن تُسند الأحداث إلى ثلاث فئات من الأسباب كحادث سيارة، أو حادث حريق في غابة على النحو التالي:

الفئة الأولى: تشمل إما الإسنادات الداخلية (المبررات أو المسببات الداخلية) حينما تفترض أن سبب الخجل هو في شخصك أو الإسنادات الخارجية (المبررات أو المسببات الخارجية) حينما تفترض أن السبب الخجل خارجي وليس في شخصك.

الفئة الثانية: تشمل الإسنادات الثابتة (المبررات أو المسببات الثابتة) حين تعتقد سبب الخجل أمرًا دائمًا ترى الخجل لديك كمشكلة دائمة وليس مؤقتًا أو سهلَ التغيير، الإسنادات غير الثابتة (المبررات أو المسببات غير الثابتة) حين يكون السبب أمرًا مؤقتًا أو سهل التغيير.

الفئة الثالثة: تشمل الإسنادات المحددة (المبررات أو المسببات المحددة) حين يكون سبب الخجل مرتبطًا بموقف معين، وليس من شأنه أن يحدث في كل حالة

وكل مناسبة. بالمقابل الإسنادات الشاملة (المبررات أو المسببات الشاملة) حين يكون السبب أمرًا مستعصي يحدث في كل موقف.

طبيعة الإسنادات وتفسيرك لمشكلة الخجل عندك (المبررات أو المسببات) ربما تعطيك أملاً؛ فعندما ترى أن الأمور ستكون أفضل مع الشخص الآخر الذي سوف أقترب منه، أو تأخذ الأمل منك بعيدًا (لا يهم ما أقوله فالآخرون سوف يرفضونني). من المهم أن نفهم كيف تعمل عملية الإسناد، وعلينا استخدام وتشغيل عملية الإسناد (المبررات أو المسببات) التي تعطينا الأمل بأنه يمكن تغيير الخجل لدينا وأنه ليس دائمًا.

دورك الآن

هل مفهوم شرح الإسنادات (المبررات أو المسببات) هذا قد منحك الأمل؟ أم أخذ الأمل منك بعيدًا؟ وضّح أكثر.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"لقد بدأت تنتابني الرهبة من اجتماعات الغداء مع الأشخاص الذين أعمل معهم لأنني عندما أجلس معهم أشعر بالتوتر، بعد ذلك أبدأ بالثرثرة؛ مما يجعلني أشعر حقًا بالحرج، أحاول أن أفكر في أمر مضحك لأقوله، لكنني لا أستطيع وفي نهاية المطاف أترك اجتماع الغداء وشعور سيء يعتريني، أشعر بأن لا أحد مثليّ لأنني كنت ثرثارًا وهذا خطأي".

مساعد تنفيذي (٢٣ عامًا)

"في بعض الحالات أشعر بالتوتر عندما أحسُّ بأنه لن يتبقى لدي ما أقوله، أفشي بأي شيء من غير تفكير في محاولة مني لإبقاء الحوار مستمرًا، بعد ذلك وفي (إدراك) متأخر مني أنظر إلى الحوار وأندم على ما قلت لأنني أشعر بأنه جعلني أبدو غير كفء تمامًا أو مجرد غبي! في بعض الأوقات وخلال حديثي يدور في ذهني أن اصمت! أن تجعل من نفسك مغفلاً، بدلاً من أن تكون معتوهًا أمام الآخرين".

محرر صور (٢٦ عامًا)

"عملية الإسناد (المبررات أو المسببات) تساعدنا على جعل الحياة قابلة للتوقع، منظمة، آمنة، ومنطقية من خلال طرح أسباب ومبررات للأحداث العشوائية وغير العشوائية".

تأملات

"لقد هل يمكنك إعطاء بعض الأمثلة التي تؤكد أهمية عملية الإسناد الموضحة في الاقتباس التالي".

"عملية الإسناد (المبررات أو المسببات) تساعدنا على جعل الحياة قابلة للتوقع، منظمة، آمنة، ومنطقية بدلاً من العيش في حياة مليئة بالأحداث العشوائية".

١ ....
....
....
....
....

٢ ....
....
....
....
....

٣ ....
....
....
....

أخطاء الإسناد الشائعة
(المبررات أو المسببات الشائعة)

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

على الرغم من وجود العديد من التركيبات المحتملة لعملية الإسناد (المبررات أو المسببات)، فإن نمط الإسناد لدى الشخصيات الخجولة يميل لأن يكون منحازًا ويعمل ضدهم، السبب في ذلك أن الشخصيات الخجولة تميل إلى المغالاة في الإسنادات الداخلية والثابتة والشاملة وتفسير فشلهم (خجلهم) إلى أسباب داخلية في الشخص نفسه، على سبيل المثال إذا كان الشخص الخجول لديه صعوبة في التحدث إلى شخص آخر في مناسبة اجتماعية فإن نمط الشرح المبسط لديه هو كالتالي: أنا شخص مملّ بالنسبة للشخص الآخر (أنا شخص ممل هو إسناد داخلي مبرر أو مسبب داخلي)، أو أنا أسبب ضجرًا للأشخاص الآخرين في هذه المناسبة (إسناد ثابت مبرر أو مسبب ثابت)، وأنا دائمًا أكون مصدر الضجر للناس في جميع الفاعليات الاجتماعية بل ومع كل الناس، (الإيعاز مستمر) وليس فقط في هذه المناسبة.

إنّ نمطًا للإسناد (للمبرر أو المسبب) كهذا يشار إليه بـ "نمط الإسناد التشاؤمي" وهو سبب في تدمير الثقة بالنفس، وهذا النمط يوضّح أنه من المستحيل أن تصبح واثقًا من نفسك عندما تؤمن أنك أنت فقط المتسبب للأمور الفاشلة في حياتك.

من ناحية أخرى فإنّ الأشخاص الخجولين يميلون كذلك إلى المغالاة في الإسنادات الخارجية غير الثابتة والمحددة، والشخصية الخجولة تميل إلى تفسير سر

نجاحها إلى عوامل خارجية ثابتة وليس لأسباب شخصية داخل الفرد، على سبييل المثال إذا كنت أنت الشخص الخجول الذي أدار حوارًا ناجحًا في مناسبة اجتماعية معينه سوف توسوس لك نفسك أن ذلك كان مجرد حظ (إسناد خارجي مبرر أو مسبب خارجي) لأنك وجدت شخصًا طيبًأ يمكن التحدث معه، أو أن مهاراتك في التخاطب كانت جيدة على غير العادة في ذلك اليوم أو في تلك المناسبة (إسناد غير ثابت مبرر أو مسبب غير ثابت) أو أن تقول لنفسك: إنّه ليس من المرجح أن تحدث ظروف مشابهة مرة أخرى في المستقبل (إسناد محدد). من السهل أن نرى كيف يميل هذا النوع من الإسناد إلى إضعاف أي شعور بالإنجاز الشخصي المتعلق بالنجاح والذي بإمكانه إن يُضعف الثقة بالنفس.

دورك الآن

صف بعض أخطاء الإسناد (المبرر أو المسبب) التي قمت بها لشرح تصرفاتك أو أداؤك. وضّح - أيضًا - الأوضاع التي حدثت فيها.

آراء

"التغلب على الخجل أصبح أمرًا أتمنى ألا أضطر إلى التعامل معه، ولكن على فعل ذلك، لقد حاولت أن أخبر نفسي أنني شديد على نفسي أكثر من أي شخص آخر، وإنه ينبغي عليّ نسيانه فقط. ربما مشكلتي ليست الخجل ربما أنها الثقة في النفس أو في مفهوم الذات، لكنني أكره نفسي وأكره ما الذي فعله بيّ الخجل، أعتقد أن الطريقة التي أرى بها خجلي هي مشوهة جزئيًّا لأنني أعلم أن أصدقائي لديهم ثقة مفرطة، لذا أرى نفسي شاذًا نوعًا ما مما أنا عليه مقارنة مع الآخرين، فمثلاً عندما لا أعلم كيف ستكون ردّة فعل شخص ما حيال شيء ما أقوم به (مثلاً عندما أحاول التحدث للوصول إليهم) فلن أحاول القيام بذلك!".

طالب في الصف الثالث ثانوي.

"أشعر دائمًا أنني مرفوض وليس لدي قيمة كبيرة لدى أي شخص، وأبدو غبيًّا بخاصة في اجتماعات يكون فيها أشخاص غرباء لا أعرفهم، لا أريد أن أجعل من نفسي شخصًا مغفلاً كما لا أتمنى أن أضايق نفسي عندما أشعر بأنني شخص غير مرغوب فيه أوغيرمقبول، على العموم أنتظرحتى يتحدث شخص ما إليّ".

صاحب أعمال تجارية صغيرة (٥٨ عامًا)

"الشخصيات الخجولة تميل إلى المغالاة في الإسنادات (المبررات أو المسببات الداخلية والثابتة والشاملة، لتفسير فشلهم الاجتماعي".

تأملات

كونك خجولاً فما لا شك فيه أنك مطلع على ما تتضمنه العبارة التالية، اعط مثالاً لمناسبة قمت فيها بالمغالاة لإسنادات معينة بسبب خطأ اجتماعي.

"الشخصيات الخجولة تميل إلى المغالاة في الإسنادات (المبررات أو المسببات الداخلية والثابتة والشاملة. لتفسير فشلهم الاجتماعي".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

السيطرة على أخطاء الإسناد

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

عن طريق معرفة انحيازات الإسناد المرتبطة بالعقل الخجول يمكنك أن تبدأ بالتماس أنماط تفكير أقل انحيازية وأكثر إنصافًا، ولتعزيز شعور أكبر بالثقة بالنفس حاول أن تستخدم الأمثلة التالية:

١ - تمرّن على الإسنادات (المبررات أو المسببات) الخارجية / غير الثابتة / والمحددة عندما تجري الأمور بمجرى سئ.

على سبيل المثال: عندما تواجه صعوبة في التحدث إلى شخص ما في إطار اجتماعي، فكر في أنه من الممكن أن يكون ذلك الشخص خجولاً مثلك تمامًا ويجد صعوبة في التحدث أو وجود مشكلة لديك في التحدث مع ذلك الشخص لا يعني أنك سوف تواجه المشكلة ذاتها عند الحديث مع الآخرين.

٢ - تمرّن على الإسنادات (المبررات أو المسببات) الداخلية / الثابتة / والشاملة عندما تجري الأمور بمجرى جيد.

على سبيل المثال: عندما تجري حوارًا ناجحًا في إطار اجتماعي، استفد شخصيًّا من ذلك النجاح من خلال افتراض أن له علاقة بقدرات تمتلكها مما سيؤثر على تفاعلاتك الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين في مواقف مستقبلية، عليك إعطاء نفسك إحترام لهذا الإنجاز.

٣ - ذكّر نفسك بأن "الجميع يشعرون مثلك وبنفس الطريقة".

على سبيل المثال: من المفيد أن تذكّر نفسك بأن الجميع – تقريبًا – يشعرون بعدم الارتياح عند إلقاء كلمة أمام مجموعة كبيرة من الناس، أو

عندما يتم تعريفهم بشخص في موقع سلطة، أو عند لقاء شخص ينجذبون إليه أو عند لقاء أشخاص جدد في وضع جديد، هنا لا يوجد أحد مثالي تمامًا، لذا لا تشعر بأنه يجب عليك أن تكون كذلك فلا يوجد أحد كامل لذا لا تشعر بأنك الوحيد الذي يعاني الخجل.

٤ - كن واقعيًّا ومنصفًا في إسناداتك (مبرراتك أو مسبباتك).

على سبيل المثال: كما أنه ليس من العدل إلقاء اللوم على نفسك بشكل دائم وافتراض أن مسؤولية فشلك الاجتماعي كلها تقع على عاتقك فإنه من غير المعقول – أيضًا – أن تلقي اللوم دائمًا على الآخرين، وإلقاء مسؤولية الفشل عليهم بشكل دائم.

كن حاجبًا مؤقتًا لحكمك وقادرًا على أخذ نظرة أكثر منهجية لإسناداتك (لمبرراتك أو لمسبباتك)، ستصبح في وضع أفضل بكثير وستكون منصفًا لنفسك وللآخرين، في نهاية المطاف سوف تتعلم قبول نجاحاتك الاجتماعية واكتساب شعور بالأمل من شأنه أو تبديد تلك الأفكار المتعلقة بالفشل والتي تسهم في فشلك الاجتماعي.

دورك الآن

ارجع إلى تلك الأوضاع التي سبق وأن قمت فيها بخطأ الإيعاز (التفسيرات الخاطئة)، بعد ذلك اطرح إيعاز – تفسير جديد، يكون أكثر بناءً ومنطقًا.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"لقد قرأت كل شيء استطعت العثور عليه عن الخجل، وقد حاولت تعديل تفكيري قدر المستطاع، والآن يمكنني تقبّل ما يفعله ويقوله الآخرون عنيّ وعدم أخذه شخصيًّا، مما ساعدني كثيرًا في الوظيفة التي أقوم بها، ولكنني لازلت أجد أن معظم الأوضاع الاجتماعية مخيفة حتى الدردشة السطحية منها أجدها صعبة!".

موظف في إتفاقية السلام الشامل (٣١ عامًا)

"من خلال الإدراك العقلي ووضع ملاحظة هامشية بأنني مساوٍ لصاحب العمل بدأت ضبط الخجل تجاه هذا الشخص، وعندما أقول "مساويًا" فأعني المساواة على المستوى الإنساني لأنني لست مساويًا له على المستوى المهني".

ميكانيكي (٣٣ عامًا)

"الكمال لله: لا يوجد أحدٌ مثالي تمامًا، لذا لا تشعر بأنه يجب عليك أن تكون كذلك".

تأملات

فيما يتعلق بالإقتباس التالي، هل وجدت أن هذه المشكلة متفشية في حياتك ومن الصعب التغلب عليها".

"الكمال لله: لا يوجد أحدٌ مثالي تماماً لذا لا تشعر بأنه يجب عليك أن تكون كذلك"

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

أخطاء المقارنة الاجتمعية الشائعة

(Common social comparison errors)

عندما يتعزز الظلم بعدم اليقين

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

أن تقارن نفسك مع الآخرين هو شيء طبيعي ومفيد، مثل هذه المقارنات الاجتماعية تساعدك على تحديد كيفية الأداء وكيفية مناقشة أمر ما، وباختصار أين تقف؟ وكيف تندمج في المجتمع؟ خلاصة الحديث هو مساعدتك على كيفية الإندماج في المجتمع. المقارنات الاجتماعية من الممكن أن تصبح مفيدة عندما تكون في أوضاع غير محددة أو جديدة تحديداً؛ فتحويل النظر إلى ما يفعله الآخرون يمكن أن يكون مصدر إرتياح في الأوضاع الجديدة وغير المألوفة. لسوء الحظ عقول الشخصيات المثقلة بالخجل تميل إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين بطريقة غير منصفة وسلبية ونتيجة لذلك يشعرون بالدونية بإستمرار(يميلون إلى مقارنة أنفسهم أكثر ظلماً وسلباً مقارنةمع الآخرين).

عندما تقارن نفسك مع مَنْ هم محط الأنظار نحو المتحدث على المنصة، أو المشاهير في العروض الأولى بدلاً من مقارنة نفسك مع الآخرين من الحضور أو مع الأشخاص الهادئين في المناسبة الاجتماعية فهذا لا يساعدك كثيراً بل يشعرك بالدونية، وكشخص خجول فإن عدم ثقتك بقدراتك الاجتماعية سوف يزيد من احتمالية وجود تلك المقارنات الاجتماعية لديك والتي ستصبح نشاطاً عقلياً مهيمناً عليك.

الوقوع في فخ هذه المقارنات الاجتماعية غير المنصفة من شأنه أن يُضعف ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك، والنتيجة الحتمية لهذا سيكون الصمت، الابتعاد، والانسحاب.

دورك الآن

صف ما شعورك حيال عدم الثقة في أوضاع اجتماعية محددة أدت إلى قيامك بمقارنات اجتماعية غيرعادلة بينك وبين الآخرين، وناقش عواقب تلك المقارنات غير المنصفة.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"أجيد المشاركة الاجتماعية، ولكنني أشعر بالخجل تجاه الأشخاص المختلفين عني أوغير المألوفين حتى أرى كيف يتصرفون أولاً وفي بعض الأحيان أصبح خجولاً عندما أخاف الرفض".

مسوق هاتفي (١٩ عامًا)

"عندما أرى الناس من حولي محاطين بأصدقائهم، أشعر بالاختلاف لأن ليس لدي أي أصدقاء مقربين، وهذا يؤدي إلى شعوري المستمر بفقداني للحظات مهمة في الحياة؛ لأني أكون غير قادر على مشاركتها مع أحد، هذا الشعور يتجلى عندما أرى مجموعات من الناس في الأماكن العامة يضحكون وهم مستمتعون برفقة بعضهم البعض وغالبًا ما أشعر بعدم الثقة والقلق تجاه نظرة الناس إليّ".

تاجر أزياء (٣٥ عامًا)

"الأشخاص الخجولون يميلون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين بطريقة سلبية وغير عادلة ونتيجة؛ لذلك غالباً ما يشعرون بعدم الانتماء".

تأملات

كشخص خجول؛ هل تلاحظ أنك عادة ما تقارن نفسك بطريقة سلبية وغير عادلة بالأشخاص الذين يحظون بشعبية أو من هم تحت الأضواء؟ هل تتفق مع هذه العبارة:

"الأشخاص الخجولون يميلون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين بطريقة سلبية وغيرعادلة ونتيجة لذلك غالبًا ما يشعرون بعدم الانتماء"

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اليوم العشرون

السيطرة على المقارنات الاجتماعية غير العادلة

تعزيز الثقة بالنفس بالمقارنات العادلة

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟:

للسيطرة على نتائج المقارنات الاجتماعية غير العادلة يجب أن نركز على المقارنات الاجتماعية التي تعزز الثقة بالنفس بدلاً من تلك التي تضعفها.

للقيام بذلك يجب أن تحدد أولاً الصفات التي تستحق المقارنة لأن المقارنات تؤثر بشكل غير محدود في الثقة بالنفس، يجب أن تقارن الجوانب التي تهمك في شخصيتك فقط كما عليك – أيضًا – أن تحاول القيام بالتالي:

- قارن نفسك بالأشخاص الذين يشبهونك.
- استعن بمقارنات اجتماعية بالأشخاص الذين يشاركونك ذات التجارب.
- استخدم مقارناتك الاجتماعية بالأشخاص الأفضل منك (على سبيل المثال الأشخاص الاجتماعيون) لاكتساب الخبرة منهم؛ فحينما تقارن نفسك بالأشخاص الناجحين اجتماعيًّا افعل ذلك بعين المتعلم كي تعرف ما الذي جعلهم ناجحين فيما يفعلونه؟ أو على سبيل المثال ما الذي يستطيعون أن يعلمونك إياه عن التالي:

عند الحوار هل يحاول الأشخاص الناجحون بذل جهد لجعل الآخرين يعبرون أكثر عن آرائهم عبر السماح لهم بالاسترسال في تعليقاتهم؟

هل يتسمون بالأدب و مجاملة الآخرين؟

هل يجيدون إلقاء الطرائف وإضحاك الناس؟

عندما يكونون في مصلى أو اجتماع لا يجدون مشكلة في البحث عن شخص آخر يرغبون في الحديث معه؟

اتبع هذه النقاط كي تستطيع أن تتعلم بالاحتكاك مع الأشخاص الناجحين اجتماعيًّا بدلاً من شعورك السلبي تجاه قصورك، ستعرف – أيضًا – أن المفتاح للتحكم في المقارنات الاجتماعية غير العادلة هو أن تكون واقعيًّا و عادلاً عند مقارنة نفسك بالآخرين.

دورك الآن

باستخدام خبرتك في المقارنات الاجتماعية، أعد التحليل للمواقف التي عززت أو أدت إلى المقارنات غير العادلة، ناقش الإستراتيجيات التي وظفتها لتجعل المقارنات الاجتماعية عادلة ومنصفة لنفسك.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"في كل مرة أشعر بأن خجلي يؤثر فيما أقوم بفعله أو أنه يغير من الانطباعات التي سيأخذها عني شخص ما، أحاول أن أخبر نفسي وأقنعها. بما أن الخوف منطقي إذاً أستطيع أن أتحكم بردات فعلي تجاه الخوف من خلال استيعاب ما يدور في عقلي، أخبر نفسي بأنها ليست نهاية العالم، وبأن الثقة أفضل من الخوف، أخبر نفسي أيضًا بأنني لست غبيًّا، وإذا لم أبرز نفسي أمام الناس لن يعرفوا أبدًا ماهيتي وسأتركها لاستنتاجاتهم الخاصة، بينما يجب أن أتحكم بنظرة الناس ليّ، ففي النهاية أنا المسؤول الأول عن أقداري".

مساعد طبيب بيطري (٢٤ عامًا)

"بما أن المقارنات تؤثر حسمًا في الثقة بالنفس، يجب أن تقارن الجوانب التي تهمك في شخصيتك فقط".

تأملات

هل استطعت الالتزام بالنصيحة المعطاة في العبارة الآتية؟

"بما أن المقارنات تؤثر بشكل جدي في الثقة بالنفس، يجب أن تقارن الجوانب التي تهمك في شخصيتك فقط".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

وسع منطقة الراحة لديك (Comfort Zone)

طور من نطاق تجاربك بلطف

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟:

مفتاح توسيع منطقة الراحة لديك هو كسر روتينك اليومي، يجب أن تكون إستراتيجيتك مبنية على توسيع نطاق تجاربك بطريقة متدرجة بدلاً من التظاهر بأنك إنسان واثق واجتماعي ومغامر لا يخشى الخوف.

ابدأ المشاركة ولتكن بطيئة، ولكن في شكل ثابت وفي عدد من النشاطات الجديدة التي شعرت يومًا فيها بعدم الراحة، هدفك يجب أن يكون توسيع منطقة الراحة لديك عن طريق زيادة مشاركتك في مواقف وبيئات وأشخاص لم تعتد عليهم، فيما تجعل هدفك أيضًا تقوية مصادرك العاطفية والنفسية.

النصائح التالية بإمكانها مساعدتك في توسيع منطقة الراحة لديك:

- طوّر ما تشعر بالثقة إزاءه.
- نوّع نشاطاتك اليومية.
- أبرز نفسك أكثر بين العامّة.
- ادع صديق لمشاركتك في هذه النشاطات الجديدة إذا كان ذلك سيشعرك بارتياح أكبر، بغض النظر عمّا إذا كنت وحدك أو مع صديق يجب أن تبذل جهدًا لتنمّي اهتماماتك، على سبيل المثال إذا كنت تستمتع بنوع معين من الموسيقى أو الفن إذن أذهب إلى معارض وعروض تجسد النمط المفضل لديك، إذا كنت تحب الركض أو لعبة التنس يجب أن تنضم إلى مجموعة في دوري التنس. ويمكنك أيضًا تنمية اهتماماتك لأشكال أخرى من

النشاطات الرياضية مثل المشي لمسافات طويلة أو التجديف، كذلك بإمكانك الاستمتاع بأي هوايات أو أنشطة ترفيهية تساعدك في التعرف على أشخاص يشاركونك الاهتمام.

من المهم أن تحافظ على واقعية تطلعاتك خلال بحثك عن فرص لتوسيع منطقة الراحة لديك؛ فعلى سبيل المثال يجب أن تكرر العديد من هذه الأنشطة قبل أن تعتاد عليها كما كررت كثيرًا من الأنشطة التي شكلت منطقة الراحة الحالية لديك.

دورك الآن

اختر الجوانب التي ترغب في تطويرها في منطقة الراحة لديك، وصف كيف ستستخدم الإستراتيجيات المقدمة في هذا الكتيب لفعل ذلك؟ يجب أن تستوعب أنه كلما كنت دقيقًا في اختيار الجوانب التي تريد تطويرها في منطقة الراحة والإستراتيجيات التي ربما ستفيدك في ذلك كلما أصبح إحداث التغييرات أسهل.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"لا يبدو لي أن خجلي قد أوجد كثير من المشكلات، في حياتي الشخصية أشعر بعدم الثقة عند مقابلة شخص جديد، أستغرق كثيرًا من الوقت حتى أشعر بالأمان والانفتاح ولكن لا أتوقف عن المحاولة، في حياتي الاجتماعية، أميل إلى تفادي التجمعات والحفلات والمدن الكبيرة، لا أشعر بالخسارة، خجلي يختفي في حياتي العملية، ففي ورش عملي أصبح شخصًا مختلفًا تمامًا".

معالج بالروائح (٣٥ عامًا)

"أحاول أن أتغلب على خجلي بنسبة قليلة كل يوم عن طريق إجبار نفسي على التحدث عندما أكون خائفًا، عندما استجمع شجاعتي لأمثل نفسي أمام الآخرين أشعر بالتصالح مع نفسي ويعتريني شعور بالإنجاز، وهذا يعطيني أملاً لأصبح شخصًا أفضل".

موظف بنك (٣٩ عامًا)

"تستطيع بشكل بطيء، ولكن مستمر إضافة مواقف جديدة تشعرك يومًا بعدم الراحة".

تأملات

عدّد بعض الإستراتيجيات التي تعتقد بأنها ستسهم في إيحاء شعور الراحة لديك عند مواجهة مواقف جديدة والتي تجعل من الجملة التالية جملة صحيحة.

"تستطيع بشكل بطئ ولكن مستمر إضافة مواقف جديدة تشعرك يومًا بعدم الراحة".

١ ....

....

....

....

....

٢ ....

....

....

....

....

٣ ....

....

....

....

استطلاع الأداء الاجتماعي

التخطيط والتحضير لنجاحك الاجتماعي

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟:

الاستطلاع الاجتماعي يشمل جمع المعلومات عن الوضع الاجتماعي قبل المشاركة فيه. الغرض الأساسي من الاستطلاع الاجتماعي هو الحد من الغموض وعدم اليقين والقلق المرتبط غالبًا بمقابلة الأشخاص الجدد في أوضاع جديدة.

وهذا يحتاج إلى بعض التفكير والتركيز والتحضير؛ فعلى سبيل المثال بالإضافة إلى التفكير فيما سترتديه في مناسبة اجتماعية فإن (ممارسة الاستطلاع الاجتماعي) تتضمن أيضًا ما ستتحدث عنه ومن ثم التدرب عليه، وقبل أن تبدأ التحضير يجب أن تتأكد أن لديك ما تقوله لأن الأشخاص الخجولين يقلقون بسبب اعتقادهم بأن ليس لديهم ما يقولون، بإمكانك التقليل من قلقك من خلال تطوير معرفتك للحوار قبل المناسبة الاجتماعية، وقبل حضور المناسبة المعنيّة.

أثناء الزيارات الأولية يمكنك التحدث مع بعض الأفراد في المؤسسات والتعلّم منهم والاستماع إلى التوجيهات التي تقدم إليك، مثل هذه الاجراءات سوف تقلل من قلقك وتزيد ثقتك.

بعد ذلك، يجب عليك معرفة الأشخاص الذين ستختلط بهم اجتماعيًّا، أثناء راحتك في منزلك تدرب على ما ستقول أو ما ستفعل في المناسبة الاجتماعية؛ فعلى سبيل المثال؛ يمكنك التدرب أمام المرآة: على طريقة تقديمك لنفسك للآخرين الذين ستقابلهم للمرة الأولى؟ كيف ستقوم بنطق اسم فنان، أو طبق أجنبي في قائمة الطعام؟ ما الذي ستضيفه للحوار عن حادثة معينة متداولة في

الصحف؟ عند هذه النقطة من الممكن أن تعتقد أن التخطيط والتدريب على المخالطة الاجتماعية يبدو تافهًا ومصطنعًا بعض الشيء، ولكن الحقيقة هي العكس تمامًا: التغلب على هذه الصعوبات الحوارية المبدئية قبل مقابلة أشخاص جدد سيسّهل لك وسيسمح لك بالتركيز على المهمات الحقيقية، وهي جعل الآخرين يشعرون بالراحة تجاهك وجعلهم يعرفونك على حقيقتك والسماح لنفسك بالاستمتاع.

عندما تتعامل مع أشخاص لا تشعر بالراحة في صحبتهم في مواقف اجتماعية (في خارج أوساط نطاق الراحة لديك) تظهر علامات الخجل عليك بشكل جلي في تصرفاتك، لذلك من المهم اكتساب مهارات حوارية واجتماعية جديدة، وأفضل طريقة لاكتساب وتطوير هذه المهارات هو تحديد المعلومات التي تحتاجها وجمعها وممارسة تلك المهارات والتدرب عليها.

دورك الآن

صف كيف تُعدُّ نفسك لمواقف اجتماعية تعاملت معها في الماضي وساعدتك في اكتشاف ومواجهة الصعوبات الاجتماعية، من المهم أن تعي أنه كلما كنت ملمًا ودقيقًا في وصف ما واجهته من صعوبات مع الآلية التي ستتخذها في المكاشفة الاجتماعية كلما أحدث لك ذلك تغييرًا أسهل.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"في محاولتي للتغلب على خجلي في بعض الأوقات أحاول جاهدًا تقسيم المهمة إلى خطوات حتى لا أشعر بالعجز لأني حينها لن أقوم بإنجاز أي شيء، في إحدى المرات كنت قلقًا جدًّا أثناء محاولتي البحث عن وظيفة، وعندما تم مهاتفتي حيال طلب الوظيفة في الهاتف، لم يكن قلقي بسبب حرصي للحصول على الوظيفة بقدر ما كان القلق على ما يجب عليّ قوله أثناء المحادثة الهاتفية، الذي فعلته وساعدني هو أنني فكرت بما سيفعله شخصٌ غير خجول فيما لو كان في ذات الموقف، اكتسبت الجرأة لإجراء المحادثة، صحيح أنني لم أحصل على الوظيفة ولكنني كنت سعيدًا على تخطي أول عقبة، في بعض الأحيان أرفض مساعدة الناس ليس بقصد إيذائهم ولكن فقط لأكتشف ما إذا كنت قادرًا على أداء المهمة بمفردي، إنها طريقة ناجحة! إذا لم أمسك بزمام الأمور فلن يقوم بهذه المهمة أحدٌ غيري".

طالب طب (٢٢ عامًا)

"أفضل طريقة لاكتساب وتطوير المهارات هي تحديد ماهية المعلومات التي تحتاجها، وجمع المعلومات وممارسة تلك المهارات في بيئة مريحة قبل أن تحتاجها وتطبقها في المستقبل".

التأملات

ما رأيك في الاقتراح التالي؟ وهل تعتقد بأنه سيكون مفيدًا لك؟

"أفضل طريقة لاكتساب وتطوير المهارات هي تحديد ماهية المعلومات والمهارات التي تحتاجها، وجمع المعلومات وممارسة المهارات في بيئة مريحة قبل أن تحتاجها وتطبقها في المستقبل".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الاستفادة من عملية الإعداد والتهيئة

(Taking advantage of the warmup process)

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟:

بدلاً من التعامل مع فترة الإعداد والتهيئة كفترة شاقة وحرجة ومفعمة بعدم الثقة بالنفس نتيجة للانتظار بإمكانك استغلال هذه الفترة من خلال القيام بأفعال تسهل عليك التعامل مع الآخرين، وبإمكانك أيضًا استغلال هذه الفترة بجعلها فترة راحة قبل المناسبة والموعد المهم الآتي.

من بين الأولويات التي يجب أن تأخذها بعين الاعتبار أن تصل مبكرًا، ومن الأخطاء الشائعة للأشخاص الخجولين وصولهم المتأخر لمناسبة اجتماعية، وصولهم المبكر سيمنحهم فرصة للتأقلم بسهولة مع الوضع والناس مما يؤدي إلى تخفيف حدة التوتر وعدم الثقة.

عندما تصل متأخرًا ستواجه مشكلتين: فترة الإعداد، و صعوبة الانضمام إلى المجموعات الموجودة مسبقًا، إن وصولك مبكرًا قليلاً هو إستراتيجية أكثر فاعلية حتى تستطيع البدء بعملية الإعداد قبل المناسبة الاجتماعية، وستكون لديك الفرصة لمقابلة الناس عند وصولهم ويمكنك أيضًا عرض خدماتك على المضيف أو المسؤول عن المناسبة، إضافة إن الحضور المبكر يدل على تهذيبك ويتيح لك أيضًا استغلال فترة الإعداد والتهيئة، أثناء هذه الفترة سيكون لديك متسع من الوقت للاعتياد على البيئة ومعاينة الديكور والتنقل بين الحضور. ستلاحظ بعض الأشياء التي يرتديها الناس كالخواتم وربطات العنق والقمصان أو الحقائب وهذه الأمور من

الممكن أن تساعدك لاحقاً في البدء في حوار مع هؤلاء الأشخاص عندما تشعر بالارتياح.

خلال فترة الإعداد من الممكن محاولة توظيف تقنية الانتظار، كل ما عليك فعله هو الوقوف بجانب المجموعات المختلفة والاستماع إلى التعليقات التي يدلي بها بعض الأفراد والتي يمكنك استخدامها كنقطة بداية للانضمام لهؤلاء الأشخاص عندما تشعر بالراحة تجاههم.

فترة الإعداد تعطيك فرصة للبحث عن الأشخاص المشابهين لك في التفكير. الأشخاص الذين يتسمون بالهدوء والذين بإمكانهم التحدث عن العديد من الموضوعات الممتعة. يجب أن تكون صبورًا وألا تستعجل عملية الإعداد، يجب عليك أن تدرك أن طول عملية الإعداد يختلف من شخص لآخر.

دورك الآن

صف الإجراءات التي ستتخذها للتعامل مع المواقف التي من المرجح أن تمر بها خلال فترة الإعداد والتهيئة، من المهم أن تدرك أنه كلما كنت دقيقًا حول المواقف والإجراءات التي سوف تقوم باتخاذها كلما سهل إحداث التغييرات التي ترغب في الوصول إليها.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"جربت العديد من الطرق للتغلب على خجلي، أجبرت نفسي على الذهاب إلى المقاهي والمتاحف، ولكني دائمًا ما أشعر بالخوف عندما أحاول التحدث إلى أي شخص، أجبر نفسي على التحدث إلى أشخاص في فصلي الدراسي، ولكني دائمًا أشعر بالجبن أيضًا، أريد أن أكون قادرًا على الانفتاح أكثر ولكنه أمر صعب".

طالب وسكرتير (٢٤ عامًا)

"حاول أن تصل مبكرًا قليلاً حتى تبدأ عملية الإعداد لتلك المناسبة الاجتماعية، هذا سوف يمنحك الفرصة لمقابلة الأشخاص حال وصولهم المناسبة".

تأملات

ما رأيك في النصيحة المقدمة أدناه؟ هل تشعر أنك قادر على النجاح في تطبيق هذه الإستراتيجية؟

"حاول أن تصل مبكرًا قليلاً حتى تبدأ عملية الإعداد قبل أن تبدأ العمل في تلك المناسبة الاجتماعية، هذا سوف يعطيك الفرصة لمقابلة الأشخاص حال وصولهم المناسبة"

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الامتناع عن التطبيب الذاتي

اجتناب فخ الجرأة عن طريق المخدرات

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

الانفتاح عن طريق تعاطي المخدرات يشير إلى إستراتيجية معينة تتمحور حول لجوء الأشخاص الخجولين إلى تعاطي المخدرات كوسيلة لمساعدتهم على الشعور بالراحة وتقليل عدم الثقة بالنفس خلال المواقف الاجتماعية غير المألوفة، وعلى الرغم من أن تعاطي المخدرات من الممكن أن يساعد الأفراد على تقليل إحساسهم بعدم الثقة إلا أنها إستراتيجية خطيرة وسلبية يجب تجنبها.

والسبب الرئيس لاجتنابها أن المخدرات تصنّف صحيًّا كعنصر مُحبط للجهاز العصبي مما يقلل الإحساس باليقظة والتوتر، بالإضافة إلى تقليل التوتر المرافق للمرحلة الأولى من فترة الإعداد والتهيئة، والمخدرات أيضًا تتدخل سلبًا في العمليات العقلية المتعلقة بالأداء الناجح في تلك المواقف الاجتماعية.

مشكلة أخرى في تعاطي المخدرات تتعلق بعملية الإسناد؛ فعندما تنسب قلة قلقك وزيادة تفاعلك الاجتماعي لتعاطيك المخدرات تستنتج أن المخدرات هي المسؤول الأول وتعتقد أنه لا يمكن أن تشعر بالراحة والثقة إلا عندما تتعاطى المخدرات، وهذا النوع من الإسناد لا يراعي جانبًا مهمًا وهو جانب مرور الزمن، وفي حال قدرتك أنت على تخفيف درجة توترك من الممكن أن تنسب ذلك إلى عزمك وصمودك في الموقف لمدة (٣٥) دقيقة! وبقبولك المسؤولية الشخصية لاستعدادك للبقاء في الموقف طوال هذه المدة بدلاً من اعتقادك أن المخدرات هي من جعلتك اجتماعيًّا (الصمود هو إسناد داخلي، المخدرات هو إسناد خارجي)، فتزيد من احتمالية إيجادك الشجاعة من داخلك لتصمد في المواقف المستقبلية غير المألوفة خلال فترة الإعداد والتهيئة.

دورك الآن

صف بعض العيوب الجسدية والاجتماعية والشخصية التي تنتج عن طريق تعاطي المخدرات للتغلب على الخجل.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"تصرفت كرجل مجنون عندما ثملت واستمتع الناس برفقتي أكثر، أنتشر بين الناس أنني بذلك أصبح مجنونًا ومنطلقًا، فأظهرت جانبًا مني لم يره أحد من قبل".

مبرمج حاسب آلي (٥٣ عامًا)

"بعد عودتي لمسقط رأسي حاملاً شهادة الدكتوراه كنت شخصًا مهمًا في مجتمعي وعلى الرغم من كوني قائدًا إلا أن ذلك لم يمنعني من الاستمرار في اللجوء إلى المخدرات للبحث عن الحياة الاجتماعية مما أدى إلى تعرضي لمواقف محرجة مع زوجتي وأصدقائي وأقاربي".

بروفيسور (٥٣ عامًا)

"في المواقف الاجتماعية سوف أستخدم المخدرات باعتدال لأشعر بالارتياح وأقلل من شعوري بعدم الثقة بالنفس وأصبح اجتماعيا أكثر، بالنسبة لي من المستحيل أن أبدأ حواراً مع غرباء خاصة إذا كانوا من الجنس الآخر لأنني لا أجد ما أتحدث عنه!".

كهربائي (٤٢ عامًا)

"المخدرات تتدخل سلبًا في العمليات العقلية المتعلقة بأداء المهام والنجاح في المواقف الاجتماعية".

التأملات

من خلال تجربتك الشخصية هل التالي صحيح؟ اشرح.

"الكحول تتدخل سلبًا في العمليات العقلية المتعلقة بأداء المهام والنجاح في المواقف الاجتماعية".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ممارسة الحوار القصير

تمهيد الطريق للمتحاورين

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

من أصعب المشكلات التي يواجهها الأشخاص الخجولون هو المبادرة في فتح حوار مع الآخرين وبخاصة في مناسبات اجتماعية، لبّ المشكلة يكمن في صراع داخلي لتجنب الاتصال بالآخرين: الأشخاص الخجولين يريدون التقرب من الآخرين، ولكنهم يتجنبونه لعدم الثقة بقدرتهم على فعل ذلك.

المفتاح لمضاعفة قدرتك على التقرب من الآخرين هو استخدام الحوار القصير والذي يتضمن إشراك الآخرين في حوار لفترات قصيرة فقط، هدف الحوار القصير هو مساعدتك على الاعتياد في التحدث إلى أشخاص مختلفين، ويعتاد هؤلاء الاشخاص في الوقت نفسه التحدث اليك، عندما تمارس الحوار القصير يجب عليك أن تأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

١ - احرص على أن تكون لطيفًا عوضًا عن اهتمامك بأن تكون بارعًا، تجنب الضغط على نفسك في سبيل إظهار نفسك بارعًا أو راقيًا أو ظريفًا لجذب انتباه الآخرين، كل ما عليك فعله هو أن تكون لطيفًا.

٢ - ابدأ الحوار القصير بتعليقات عن العوامل والقواسم المشتركة أو عن الوضع الذي تشتركان فيه معًا؛ ففي المناقشة عن العوامل المشتركة على سبيل المثال من الممكن أن تتضمن الأخذ والرد والعطاء مع الشخص الآخر، ومن الممكن أن يتضمن أي شئ بدءًا من التحدث عن الطقس أو الصفات التي تميز منزل مضيفكما أو صالة العرض السينمائية الجديدة في المدينة أو الحلقة الدينية، أو عن زواج أحد الاقارب أو الأصدقاء.

٣ - لا تقلق إذا ظهرت بعض تعليقاتك بشكل مبتذل، ففي النهاية الهدف من هذه التعليقات هو جعل الشخص الآخر يعرف بأنك راغب في الحوار لا أكثر من ذلك ولا أقل، وعند استجابة الشخص الآخر بتعليق عن البيئة أو العوامل المشتركة بينكما فهذا حافز ومؤشر بأن الشخص الآخر فعلاً راغب في الحوار أيضًا.

٤ - تمرن بشكل يومي على الحوار القصير حيث يمكنك استخدامه في مواقف يومية متنوعة (ليس فقط في المواقف الاجتماعية الرسمية) ومثلاً عند مقابلة الأشخاص في المصعد، الانتظار في الصف، معاينة المشتريات في المجمع التجاري.

٥ - مارس الحوار القصير مع أشخاص مختلفين، اكتساب هذه العادة سيساعدك على الشعور بالثقة عند البدء بحوار مع أشخاص مختلفين، مع مرور الوقت سيدرك الآخرين أنك شخص اجتماعي وسيرغبون في التحاور معك، رغبتك أو حماسك للتحدث مع الآخرين ستجعلك قريبًا منهم وتعزز ثقتك بالنفس.

٦ - نقطتين إيجابيتين للحوار القصير هما أنه بإمكانك استخدامه كنقطة بداية لبدء حوارات طويلة وبإمكانه أيضًا تقليل احتمالية صد الناس لك عند محاولتك التحدث إليهم.

دورك الآن

صف عدد من المواقف التي تتيح لك ممارسة الحوار القصير، وكيف ستقوم بذلك؟ خذ بعين الاعتبار إنك كلما كنت دقيقًا في وصف المواقف والإجراءات التي ستتخذها كلما سهل إحداث التغييرات التي ترغب فيها.

١ ....
....
....
....

٢ ....
....
....

٣ ....
....
....
....

٤ ....
....
....

آراء

"حاولت التغلب على خجلي من خلال البدء بحوارات قصيرة مع أي أشخاص أقابلهم، التحدث في اجتماعات العمل، الخروج معًا للمشتريات مع زوجتي، والتركيز على الاسترخاء عندما أتوتر".

مساعد تنفيذي (٢٤ عامًا)

"لم أكن أعلم أنني المستفيد الأول حين أجازف في خوض علاقة، سواءً ابتدأت في واحدة أو حافظت على أخرى مع صديق أو مع غريب، أستفيد من خلال ذلك في تطوير مهاراتي في التعامل مع الآخرين و في زيادة ثقتي، وهاتان الصفتان ستزيدان من فرص مجازفتي، المهم في ذلك أنه يصاحب كل مجازفة فائدة، تعلمت ذلك لاحقًا في حياتي".

محاسب (٤٧ عامًا)

"الأشخاص الخجولين يريدون التقرب من الآخرين، ولكنهم يتجنبون ذلك لعدم الثقة في قدرتهم على فعل ذلك".

تأملات

هل تشعر بالثقة مع النقاط المعطاة في هذا الكتيب؟ وهل ستساعدك في التغلب على مشكلة تجنب الاقتراب كما هو موضح أدناه؟.

"الأشخاص الخجولون يريدون التقرب من الآخرين، ولكنهم يتجنبون ذلك لعدم الثقة في قدرتهم على فعل ذلك".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الاستفـــادة من الرفض

إيجاد المعلومات المفيدة

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

عليك أن تتوافق مع الحكمة القائلة "ألا تأخذ الرفض أو المذمة بطريقة شخصية"، حيث يجب أن تمتنع عن تفسير هذا الفعل على أنه إهانة أو انتقاد لشخصك، عليك عدم التعامل مع الرفض بشكل شخصي، أما تفسير الرفض على أنه إهانة لشخصك فهذا يتضمن الحكم ظلماً على نفسك ونظرتك لنفسك، انظر إلى الرفض بمنظور صحيح كي تتعلم أن تتقبله من غير شعور بالذل أو الحزن. أفضل طريقة لمعالجة هذه المشكلة، هو أن تدرك أن الرفض هو جزء من الحياة والجميع يمر به، وفي كل مرة تقرر فيها أن تجازف أو تجرب شيئاً جديداً أو تحاول أن توسع منطقة راحتك هنالك احتمالية لمواجهة الرفض، وليس بالضرورة أنها نتيجة سلبية لأن في الحياة الواقعية المجازفة ومن ثم الرفض أو الفشل، وذلك هو جزء طبيعي من مرحلة النمو الذي يعتبر جزءاً من أساس تطور شخصيتك.

حقيقة أخرى عن الرفض أنه نادر الحصول لذلك عندما تواجه الرفض فإنك تميل للاهتمام به أكثر مما ينبغي، ومن الممكن أن تكون ردة فعلك قوية نظراً لاهتمامك المفرط بالرفض، الشعور بالرفض مؤلم لأنك غالباً مقبول من الآخرين ومن النادر أن تواجه الرفض، بإمكانك تقليل ألم الرفض من خلال اعتباره قاعدة استثنائية وليس المقياس الذي تحكم به على نفسك.

يجب عليك أيًا أن تدرك أن ردة فعلك للرفض أهم من تعرضك للرفض نفسه، فهو ليس عيباً، وبدلاً من اعتبار الرفض فشلاً يجب أن تستجيب له عبر تكوين

إستراتيجيات تساعدك في تقليل احتمالية تكراره في المستقبل ومن أجل بناء هذه الإستراتيجيات عليك جمع المعلومات عمّا فعلته في السابق وماذا ينبغي أن تفعله بشكل مختلف في المستقبل. يجب أن تعتبر الرفض تقييمًا لأفعالك وليس تعريفًا لشخصك.

دورك الآن

صف المواقف التي شعرت فيها بالرفض ثم صف تقييمك الذي توصلت إليه من خلال هذه المواقف والإستراتيجيات التي كوّنتها لتطوير أدائك.

١ ....
....
....
....
....

٢ ....
....
....
....
....

٣ ....
....
....
....
....

آراء

"يسبب الخجل كثيرًا من الألم الداخلي والعذاب، أسوأ جزء فيه هو فشلك في الانفتاح على الأصدقاء والمعارف بسبب الخوف الشديد من المجازفة الشخصية".

تقني حاسب آلي (٤٦ عامًا)

"أعتقد أن مصدر الخجل (خجلي على الاقل) هو الحاجة للقبول والاستحسان، وبكل بساطة هذا كل ما هو عليه، الخوف من الرفض هو ما يبقيني صامتاً، أرفض الآخرين قبل أن يرفضوك، بهذه الطريقة ستقلل من ألمك، ولكن هل هذا صحيح على المدى الطويل، بدأت أشك في ذلك !".

مترجم (٢٨ عامًا)

"أشعر وكأن الناس سيكتشفون عيبًا في شخصي إذا أظهرت نفسي لهم، أعرف أني شخص جيد ولا أخفي سرًا خطيرًا، ومع ذلك فأنا أعاني من رغبتي في إخفاء نفسي عن الآخرين".

ربة منزل (٤٠ عامًا)

"المفتاح لتقبل الرفض هو النظر إليه بمنظور موضوعي وبناء لا بالعاطفة".

تأملات

ما مدى صعوبة إتباع النصيحة المعطاة؟

"المفتاح لتقبل الرفض هو النظر إليه بمنظور بناء وموضوعي لا بالنظر إليه عن طريق العاطفة".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اليوم السابع والعشرون

التركيز على النجاح الاجتماعي

إيجاد الفرص لتعزيز شخصيتك

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

تركيزك على نجاحاتك الاجتماعية يتضمن إيجاد الفرص التي تعزز الشعور بالنجاح والإحساس بالإنجاز الشخصي، ولكن تذكر لن تتكلل جميع الفرص بالنجاح بخاصة تلك التي تتسم بالمجازفة؛ فالفرص المتسمة بالمجازفة تقلل احتمالية النجاح وكنتيجة لذلك ستقل فرصة الشعور بالإنجاز الشخصي.

المفتاح لإيجاد الفرص التي تزودك بشعور النجاح والإنجاز الشخصي هو أن تقلص من مجازفتك، والنقاط التالية بإمكانها إفادتك:

- جازف باعتدال: الاعتدال في المجازفة يقدم احتمالية واقعية للنجاح الشخصي والشعور به.
- حدد معاييرك الخاصة: لا تسمح للآخرين بإجبارك على مواقف تعلم مسبقًا أنها لا تلائمك ولا تسمح لهم بإقناعك بأن تصبح شخصًا آخر، ولا تقتنع أيضًا بما يمليه عليك الإعلام كأن المشاهير والأشخاص المنفتحين جدًّا هم فقط من ينجح اجتماعيًّا.
- ابرز الإيجابي: تجنب ميل الأشخاص الخجولين لانتقاد أدائهم بإفراط في المواقف الاجتماعية، الحضور مبكرًا سيسمح لك بالاستفادة من عملية الإعداد والتهيئة وزيادة احتمالية الأداء الناجح.
- تجنب طلب المثالية: بإمكانك تعزيز شعورك بالنجاح الاجتماعي بأن تكون واقعيًّا وتبتعد عن طلب المثالية والكمال، فلا أحد مثالي، ولكن من الطبيعي أن تسعى للمثالية وتذكر الكمال لله.

دورك الآن

صف المواقف التي بإمكانها إيجاد فرص لنجاحك والإجراءات التي يمكنك أخذها لتحقيق هذا النجاح، من المهم أن تدرك أنه كلما كنت دقيقًا في وصف المواقف والإجراءات التي ستقوم باتخاذها كلما كان إيجاد هذه الفرص أسهل.

١ ....

....

....

....

٢ ....

....

....

٣ ....

....

....

....

٤ ....

....

....

آراء

"يقضي الناس وقتًا ممتعًا في الخارج بينما أبقى مشاهدًا للتلفاز في المنزل ومتمنيًّا القيام بأمور أكثر حماسًا، عندما يتعرف على الآخرين الذين يرون أنني شخص لطيفٌ جدًّا، وهنا تكمن المشكلة، أخشى أن أظهر بمظهر المتكبر لأنني لا أتحدث كثيرًا، أنا شخصٌ لا أترك انطباعًا جيدًا عن نفسي مع الآخرين عند اللقاء الأول ونادرًا ما أحظى بفرصة أخرى لأظهر أنني لطيف!".

طالب قانون (٢١عامًا)

"كنت أحاول التغلب على خجليّ عبر حضور بطولات عديدة لكرة القدم، هذه البطولات تجعلني أتواصل مع (٣٠) إلى (٢٠٠) لاعب في نهاية العطلة الأسبوعية، أعتقد أنني نجحت في ذلك، فقد كنت قادرًا على التعامل بجرأة فظهرت لهم بمظهر الإنسان الاجتماعي واللطيف حتى مع كل الأجناس".

محرر صحفي (٤١ عامًا)

"مفتاح إيجاد الفرص التي تزودك بشعور النجاح والإنجاز الشخصي هو أن تقلص من مجازفتك".

تأملات

هل واجهت مشكلات في الماضي خلال محاولتك التقليل من مجازفتك؟
وهل تظن أنك قادرٌ على الأداء بشكل أفضل في المستقبل؟
"مفتاح إيجاد الفرص التي تزودك بشعور النجاح والإنجاز الشخصي هو أن تقلص من مجازفتك"

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

اليوم الثامن والعشرون

مساعدة غيرك من الأشخاص الخجولين

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

بما أنك استطعت التحكم في خجلك وجعله خجلاً ايجابيًّا، عليك إذن أن تساعد غيرك من الأشخاص الخجولين في التغلب على أمر خجلهم، يمكنك فعل ذلك بأن تصبح عضوًا إيجابيًّا في مجتمعك؛ فالعضو الإيجابي هو منْ يساعد ويركز اهتمامه بالآخرين، وللنجاح في فعل ذلك تحتاج أن تكون شخصًا معطاءً، الواجبات الاجتماعية البسيطة تساعدك في الارتباط والعمل مع الآخرين، كن معطاءً عبر أدائك للعديد من الواجبات الاجتماعية، فعلى سبيل المثال: بإمكانك مساعدة الآخرين في تعرّف بعضهم البعض، والطريقة الجديدة لتطبيق ذلك هي البدء بحوار قصير مع شخص يقف وحده في مناسبة اجتماعية، تعرّف عليه بنفسك ومن ثم عرف هذا الشخص بالآخرين لاحقًا إن أمكن.

يمكنك مساعدة الآخرين في تقديم أفضل ما لديهم، يشعر الناس بالثقة عند مناقشة موضوعات تتعلق بخبراتهم واهتماماتهم الخاصة، ويمكنك مساعدة الآخرين عبر اكتشاف ما يهمهم من موضوعات ومن ثم أطرح تلك الموضوعات للنقاش العام.

يمكنك مساعدة الآخرين من خلال حثّهم على الاستمرار في الحديث، من الحكمة أن تشعر بغيرك ممنْ يخجلون من المشاركة في الحوار من خلال دعوتهم لإبداء آرائهم وتشجيعهم على الحديث، في الوقت ذاته يجب أن تأخذ بعين الاعتبار أن تعيد هذه البادرة أكثر من مرة كي تساعدهم على تخطي مرحلة الإعداد والتهيئة، وفي هذه المرحلة يجب أن تدرك أن تقديم المساعدة للآخرين يجعلهم يشعرون بالراحة والثقة، فإن ثقتك بنفسك ستزداد كذلك.

دورك الآن

صف المواقف التي يمكنك فيها مساعدة الآخرين للحصول على الشعور بالثقة والراحة في المناسبات الاجتماعية. ما الإجراءات التي ستتخذها للإسهام في نجاحهم بهذا الشأن.

١ ....

....

....

٢ ....

....

....

٣ ....

....

....

....

٤ ....

....

....

آراء

"أصبح إلقاء التحية على زبائني أمرًا طبيعيًّا، ولكنه لا يخلو من التوتر، أبتسمُ بسهولة وأسعد بابتساماتهم، أعتقد أن انشغالي عن التفكير في خجلي عبر انشغالي بتعبئة الخضروات هو ما ساعدني في ذلك".

بائع خضار (٢١ عامًا).

"أصدقائي المقربون وزملائي لا يشعرون أبدًا بأن لدي مشاعر خجل لأنني غالبًا أنا الذي أساعد الآخرين على الجرأة في المواقف الاجتماعية غير المريحة. لدي إحساس داخلي عن مشاعر الخجل لدى الآخرين وعبر مساعدتهم الإحساس بالثقة فأنا أساعد نفسي أيضًا".

معلم في مدرسة ثانوية (٢٧ عامًا)

"الواجبات الاجتماعية البسيطة من الممكن أن تساعد في نسج وبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين".

تأملات

كيف يمكنك مساعدة الآخرين والنجاح في تحويل خجلهم إلى خجل إيجابي عبر القيام بواجبات اجتماعية بسيطة؟ هل قمت بتطبيق الإستراتيجية الموضحة أدناه؟ إذا كانت إجابتك بـ(لا)، هل تنوي تجربتها؟

"الواجبات الاجتماعية البسيطة من الممكن أن تساعد في تشكيل وبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اليوم التاسع والعشرون

التطوع: مساعدة نفسك عبر التطوع ومساعدة الآخرين

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

مع أن التطوع في المفهوم العام لا يرتبط بالخجل ابدًا، إلا أن بإمكانه مساعدتك لتحويل خجلك إلى خجل إيجابي، التطوع يقدم حلولاً جاهزة للعديد من الصعوبات التي يواجهها الأشخاص الخجولين، فتطوعك في خدمة الآخرين يساعد في زيادة ثقتك بنفسك بالإضافة إلى ذلك فالعمل التطوعي لا يحمل توقعات عالية لأنك مجرد شخص يقدم المساعدة وغير مطلوب منك أن تكون خبيراً. في العمل التطوعي لا يفكر الإنسان بنفسه كثيرًا ولا ينتقد نفسه وقل ما يشعر الفرد بالتوتر، فخلال عملك التطوعي أنت تعبّر عن نفسك وتُكرّس وقتك وجهدك للمهمة وهي: (مساعدة الناس).

بمساعدتك للغير وعبر العمل التطوعي أنت تساعد نفسك لتوسيع منطقة راحتك، فالتطوع يتيح لك تجربة ومواقف جديدة من غير الشعور بالضغط الذي تشعر به في المواقف الاجتماعية الأخرى. وأيضًا كثرة القيام بالأعمال التطوعية تزيد من خبرتك بالأشخاص الآخرين، وكنتيجة لذلك ستشعر بالراحة في العديد من المواقف الحياتية . كالتعامل مع شخصيات مختلفة من الناس ومناقشة الموضوعات المختلفة، باختصار تجربتك في التطوع ستساعدك في تكوين أساسيات التحاور الناجح مع الآخرين والاستمرار والتوسع فيه.

بإمكان التطوع أن يساعدك في توسيع شبكتك الاجتماعية أيضًا ؛ فبعض الأشخاص الجدد الذين ستقابلهم خلال الأنشطة التطوعية سيصبحون أصدقاء لك وستشعر بالراحة عند قضاء وقتك معهم، ومن خلال مساعدتك للآخرين وتحملك المسؤولية ستكوّن صداقات جديدة، إذن فالعمل التطوعي في مصلحة الجميع.

دورك الآن

صف عددًا من الأعمال التي يمكنك التطوع بها والاجراءات التي ستحتاج لإجرائها للقيام بهذه التجربة، والإيجابيات التي ستحصل عليها من خلال العمل التطوعي.

١ ....
....
....

٢ ....
....
....

٣ ....
....
....
....

٤ ....
....
....

آراء

"عندما بدأت في دراستي الجامعية، غالبًا ما كنت جزءًا من مجموعة أو مؤسسة، ولكن مع مرور الزمن وعندما بدأت في دراساتي العليا عانيت من الوحدة لأنني لم أعد جزءًا من هذه المجموعات ولم أعرف كيف يمكنني أن أتعرف على الناس أو أكون صداقات جديدة".

طالب دراسات عليا (٢٥ عامًا)

"أصبحت أحب الحيوانات وأقدم لها الطعام، كما أصبحت أوفر الملجأ والعلاج الطبي والغذاء للقطط المشردة، أحس بالراحة الشديدة عندما أقوم بهذا الدور لأنه بإمكاني إيجاد علاقة مع الناس الذين ألتقي بهم، أشعر بأنني محبوب وبأن الناس بحاجة لي، أشعر كذلك بأنني شخص لطيف، رقيق، وكريم وأشعر بأن خجلي يجعلني أشعر بالناس بشكل أكبر".

سكرتير (٣٥ عامًا)

"العمل التطوعي يلهيك عن التفكير في خجلك".

تأملات

اسعَ للعمل التطوعي، إذا كانت الجملة التالية صحيحة والعمل التطوعي بالفعل يشغلك عن التفكير بخجلك إذن فالعمل التطوعي هو فكرة رائعة، هل تعتقد بأنك ستجربه؟

"العمل التطوعي يشغلك عن التفكير في خجلك".

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

اليوم الثلاثون

الحياة مع الخجل الإيجابي

مغامرة يومية

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

مساعدتك في تحويل خجلك إلى خجل إيجابي لا يعني أبدًا تحويلك إلى شخص اجتماعي جدًّا أو تغيير ما أنت عليه، تذكر دائمًا أنه ليس عيباً أن تكون خجولاً.

الهدف من الخجل الإيجابي هو التأكد بأن -تفكيرك الزائد بنفسك، ونقدك الدائم لنفسك، وشَكُّكَ بقدراتك- لا يقلل من خياراتك في الحياة، وأن يكون خجلك إيجابيًّا هو أن تعيش حياةً ناجحةً ومليئةً بالإنجازات مع وعيك وتقبلك وثقتك في ذاتك، وكذلك عبر نقاط قوتك التي لم تكتشفها إلا حديثًا ستكون لك البصيرة والشجاعة اللازمة لتغيير طريقة تفكيرك وطريقة تحكمك في خجلك.

إحدى الطرق التي تمكّنك الاستفادة من خجلك هي أن تدرك أن الحياةً الناجحةً هي نوع من المغامرة يجب أن تخوضها بشكل يومي، شبّه نفسك بمعاملة لم تنته بعد واستبدل تفكيرك بنفسك كشخص خجول إلى شخص يتعلم كيف يكون أكثر ثقة حتى تتعامل بشكل أفضل مع عدد أكبر من المواقف المختلفة.

عندما تغيّر طريقة تفكيرك بنفسك، كن صبورًا وعليك أن تدرك أن التغييرات الشخصية تأخذ وقتًا وجهدًا، وعليك أن تكون واقعيًّا وعازمًا ومثابرًا. يجب تذكّر الماضي بشكل واضح والنظر إلى المستقبل أكثر تفاؤلاً وثقةً بالنفس، تذكر النجاحات التي مررت بها عندما استطعت التحكم في خجلك في الماضي مما سيمدك بالحماس لإحداث التغييرات الإيجابية اتجاه الحاضر والمستقبل.

الأهم من ذلك كله عليك الخروج من منطقة راحتك (t nt fneme nen)، ومساعدة الآخرين في التغلب على خجلهم، ساعد منْ يهمك أمرهم عبر استخدام الإستراتيجيات التي تعلمتها.

عليك أيضًا مشاركة أصدقائك وزملائك وكذلك أحبابك وجيرانك وأقاربك في الأفكار التي تعلمتها مؤخرًا مع مشاركتهم خبرتك وتقبلك وثقتك بنفسك، وعبر مشاركة هذه المشاعر القوية مع أصدقائك سيكون بمقدورهم رؤية قيمة الخجل الإيجابي منك.

مشاركتك لمشاعرك وإدماجها في تجارب حياتك اليومية سيسهم في مساعدتك على العيش حياةً مفعمةً بالإنجازات، وهذه نتيجة وهدف الحياة مع الخجل الإيجابي.

دورك

صف الأشخاص والمواقف في حياتك اليومية التي ترغب في جعلهم أو جعلها جزءًا من حياتك مع الخجل الإيجابي، مع الاجراءات التي تحتاج أن تقوم بها.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

آراء

"عانيت في شبابي من الخجل بصوره شديدة، ولكنني قللت من خجلي عبر القيام بخطوات كبيرة، وبعد زيادة ثقتي بنفسي أصبحت قادرًا على دفع نفسي لأكون اجتماعيًّا، هي عملية تطوير مستمرة لشخصيتي".

صانع فطائر (٣١ عامًا)

"بين الحين والآخر يعتريني تفكيرٌ بأنني أستخدم خجلي كعذر لخمولي، لا استطيع فعل ذلك فأنا خجول! لكن عبر إرغام نفسي بفعل مالم أكن أفعله سابقًا أصبحت قادرًا".

طالب دراسات عليا (٢٣ عامًا)

"الفترة الأخيرة أصبحت أنظر لنفسيّ على أنني شيء ثمين بدلاً من النظر إلى نفسي كمحدود وناقص القدرات، الآن بعد أن قيّمت نفسيّ وقدراتيّ بصدق استعدت ثقتي وأصبحت أشعر بالخجل في مواقف محدودة ومع أناس معينين فقط، ونتيجة لثقتيّ بنفسي يشعر الناس بالخجل عند التعامل معي وهذه بكل بساطة صعوبة أخرى سوف أقوم بتجاوزها إن شاء الله".

طالب في المرحلة المتوسطة

"ما أدركته هو أنني شخص قوي ولدي كثير من الصفات الإيجابية، ليس لدي ما أخجل منه ولدي كثير مما أقدمه للآخرين؛ ولذلك لا حاجة للخجل، كنت خجولة عندما كنت صبية بسبب عدم معرفتي لقيمتي، ولكن في النهاية أدركت قيمتي وتغلبت على خجلي تمامًا".

ربة منزل (٥٥ عامًا)

"أن يكون خجلك ايجابيًّا هو أن تعيش حياةً ناجحةً ومليئةً بالإنجازات ومع تقبلك للثقة بنفسك (ذاتك). عن طريق تعرّف نقاط قوتك التي لم تكتشفها إلا حديثًا ستكون لك البصيرة والشجاعة اللازمة لتغيير طريقة تفكيرك وطريقة تحكمك في خجلك".

تأملات

بماذا تشعر عندما تقرأ التعليق أدناه؟ هل تصلك الرسالة التي يتضمنها، وهل تشعر بأنك قادرٌ على تحقيق هدفك من تحويل خجلك إلى خجل إيجابي؟

"أن يكون خجلك إيجابيًّا هو أن تعيش حياةً ناجحةً ومليئةً بالإنجازات ومع تقبلك للثقة بنفسك (ذاتك). عن طريق تعرّف نقاط قوتك التي لم تكتشفها إلا حديثًا ستكون لك البصيرة والشجاعة اللازمة لتغيير طريقة تفكيرك وطريقة تحكمك في خجلك".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

عش حياة ناجحة مع الخجل
طريقة الحياة إلى تخطي مشكلة الخجل والاستمتاع بالحياة

ما الذي تحتاج أن تعرفه؟

هذا الكتيب لا يركز على الخجل بقدر ما يتطرق إلى عدد من عناصره وما يتضمنه من إستراتيجيات وطرقًا للسيطرة على الخجل ومنها الآتي:

- تعلّم قيمة العمل التطوعي والخروج من حدود منطقة راحتك (الأمور التي اعتدت القيام بها).
- تحويل خجلك إلى خجل إيجابي، وهو أن تتعلم كيف تتحكم في خجلك بدلاً من أن تدعه يتحكم فيك.
- تطوير فلسفة حياتية جديدة وطريقة للعيش تتخطى حدود الخجل.
- تمكينك من مساعدة الأشخاص الآخرين الذين يعانون من الخجل وليس فقط مَنْ يهمك أمرهم.

الحياة بالتأقلم مع الخجل هي مثل أي حياة أخرى، فعدم القدرة على التأقلم بسرعة، وقصور منطقة الراحة، وتجنب الآخرين جميعها صفات من الطبيعة البشرية، ومع أنها شائعة بين جميع الناس إلا أنها أكثر بروزًا عند الأشخاص الخجولين.

كلي أمل بأن هذا الكتيب الذي بين يديك أن يعزز قدرتك على أن تعيش بالطريقة التي ترغب فيها من دون خجل وبمساعدة من حولك (الخجولين والجريئين على حد سواء).

تذكّر قيمة المهارات الاجتماعية، الخدمات التطوعية، والحوار القصير، فهم جميعًا لا يسهمون في مساعدتك في الاتصال بالآخرين بلطف فحسب؛ بل يسهمون أيضاً في مساعدة العالم في العيش والعمل والشعور بالارتياح مما يتيح لك التصرف بعفوية. العيش بالخجل الإيجابي جيدٌ لك ولمن حولك أيضاً فهو يجعل العالم مكانًا أفضل للعيش.

بإكمالك لهذا الكتيب عليك أن تتذكر أن هذه ليست نهاية ارتباطك به ولكنها مجرد بداية لحياتك الناجحة في التأقلم مع الخجل، حظّ موفق، اهتم بنفسك، وابق على تواصل معنا.

مع أطيب التمنيات،،،

الدكتور بيرناردو كاردوتشي

دورك الآن

صف نوع التغيير الذي ستحدثه في حياتك عندما تعيش الخجل الإيجابي ومدى تأثيره على من حولك.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

آراء

"كنت طفلاً خجولاً – خجول وعصبي جدًّا– يخيفني أي موقف يتطلب التفاعل مع الآخرين. لحسن الحظّ اختي التوأم كانت ترافقني أغلب الوقت، وكنا نراعي بعضنا البعض لتخطي أي تفاعل. أصبحت أقل خجلاً بعد دراستي الثانوي وخلال تعليمي الجامعي. عملت على جعل كل تفاعل اجتماعي تمرين يساعدني في التغلب على خجلي سواء أكان في التحدث مع الغرباء، و قضاء الوقت مع الناس وحدي من دون اختي، خلال ممارسة الأعمال القصيرة، والتطوع في مجالات مختلفة".

طالب جامعي خجول بنجاح

" وجدت أن أفضل طريقة للتغلب على خجلي هي القيام بالخطوة الأولى وهي ومواجهة الخوف المسبب للخجل. وهذا ليس بالأمر السهل؛ فمازالت نبضات قلبي تتسارع بصوت مسموع لدرجة شعوري بأن من بجانبي يسمع صوتها. أتطوع في تقديم مشاريع خيرية وأشارك في المشاريع التي أستمتع بالقيام بها. اكتشفت أنني لا أشعر بالخجل أثناء عملي التطوعي على سبيل المثال خلال العاب كأس العالم لكرة القدم. أعتقد بأن السبب وراء ذلك هو أنني انخرطت في عمل يستهويني. إذن الطريقة المثلى للتغلب على الخجل هي أن يقوم الإنسان بعمل يستهويه ويحبّه، وشيئًا فشيئًا سيختفي الخجل".

متطوع خجول

"كن على علم أن هذه ليست نهاية ارتباطك بهذا الكتيب، ولكنها مجرد بداية لحياتك الناجحة في التغلب على الخجل".

تأملات

هل تتفق مع العبارة التالية؟ وهل تؤمن بأن بإمكانك الاستمتاع بحياتك كخجول ناجح؟

"مع تكملة هذا الكتيب كن على علم أن هذه ليست نهاية ارتباطك به ولكنها مجرد بداية لحياتك الناجحة في التغلب على الخجل".

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

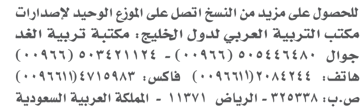
....

ثلاثون يوماً للتغلب على الخجل

يقدم كتاب «ثلاثون يوماً للتغلب على الخجل» سلسلة من ثلاثين حلقة متفرقة ومصممة لتقدم خارطة طريق من المعلومات الكاملة التي تساعد الشخص الخجول في التغلب على خجله، وتتألف كل حلقة من أربعة عناصر: الأول بعنوان: «ما الذي تحتاج أن تعرفه؟ ويتضمن بعض المعلومات الجوهرية عن الخجل، أما العنصر الثاني فهو: «دورك أنت» ويتضمن مجموعة من النشاطات والاستطلاعات والاستبانات الموجهة للقارئ أو للشخص الخجول لاختبار خجله ذاتيًّا، ثم يأتي العنصر الثالث وهو «آراء»، والآراء هنا تتضمن اقتباسات من أشخاص يعانون من الخجل؛ وذلك لتوضيح المعلومات الجوهرية التي نوقشت في العنصرين السابقين ، أما العنصر الرابع والأخير فهو «التأملات» وهذه التأملات مصممة لمساعدتك والآخرين من الأفراد الخجولين (ذاتيًا) لتفكر فيما عُرض من معلومات جوهرية في بداية كل وحدة ثم استجاباتك لعنصر «دورك أنت» وإلى ردات فعلك لسماع آراء الأشخاص الخجولين.






للحصول على مزيد من النسخ اتصل على الموزع الوحيد لإصدارات
مكتب التربية العربي لدول الخليج: مكتبة تربية الغد
جوال ٠٥٠٥٤٤٦٤٨٠ (٠٠٩٦٦) - ٠٥٠٣٤٢١١٢٤ (٠٠٩٦٦)
هاتف: ٢٠٨٤٢٤٤(٠٠٩٦٦١١) فاكس: ٤٧١٥٩٨٣(٠٠٩٦٦١١)
ص.ب: ٣٢٥٣٣٨ - الرياض ١١٣٧١ - المملكة العربية السعودية


ISBN 978-9960-15-550-0
9 789960 155500 >